

BERNADETTE BLIN
BRIGITTE CHAVAS

Guérir l'**ego** révéler l'être

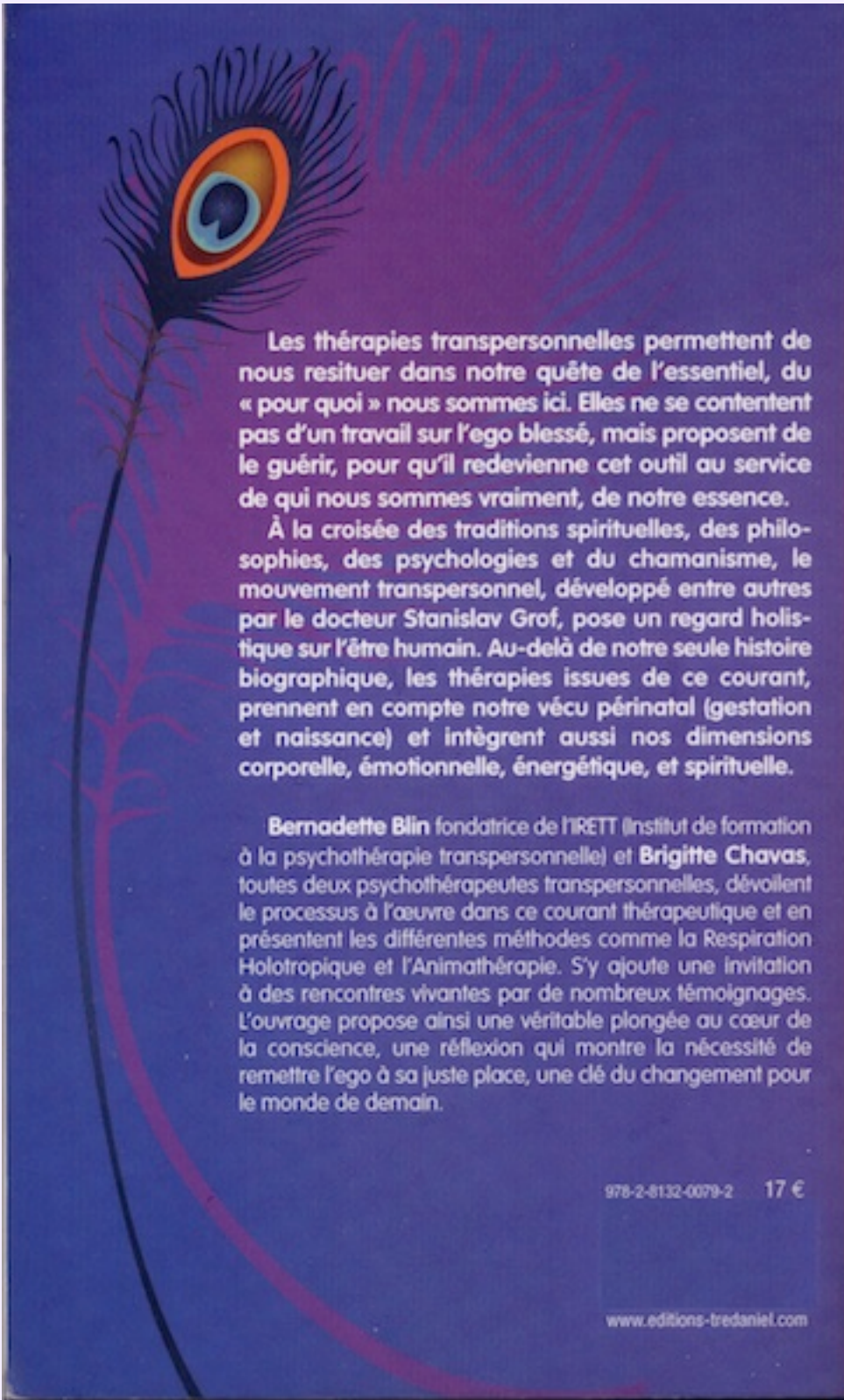


le défi des thérapies
transpersonnelles

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Les thérapies transpersonnelles permettent de nous resituer dans notre quête de l'essentiel, du « pour quoi » nous sommes ici. Elles ne se contentent pas d'un travail sur l'ego blessé, mais proposent de le guérir, pour qu'il redevienne cet outil au service de qui nous sommes vraiment, de notre essence.

À la croisée des traditions spirituelles, des philosophies, des psychologies et du chamanisme, le mouvement transpersonnel, développé entre autres par le docteur Stanislav Grof, pose un regard holistique sur l'être humain. Au-delà de notre seule histoire biographique, les thérapies issues de ce courant, prennent en compte notre vécu périnatal (gestation et naissance) et intègrent aussi nos dimensions corporelle, émotionnelle, énergétique, et spirituelle.

Bernadette Blin fondatrice de l'IRETT (Institut de formation à la psychothérapie transpersonnelle) et **Brigitte Chavas**, toutes deux psychothérapeutes transpersonnelles, dévoilent le processus à l'œuvre dans ce courant thérapeutique et en présentent les différentes méthodes comme la Respiration Holotropique et l'Animathérapie. S'y ajoute une invitation à des rencontres vivantes par de nombreux témoignages. L'ouvrage propose ainsi une véritable plongée au cœur de la conscience, une réflexion qui montre la nécessité de remettre l'ego à sa juste place, une clé du changement pour le monde de demain.

978-2-8132-0079-2 17 €

www.editions-tredaniel.com

BERNADETTE BLIN
BRIGITTE CHAVAS

Guérir l'ego révéler l'être

LE DÉFI DES THÉRAPIES
TRANSPERSONNELLES

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR
19, RUE SAINT-SÉVERIN — 75005 PARIS

Ouvrage publié sous la direction de Catherine Maillard

© Guy Trédaniel Éditeur, 2009

ISBN : 978-2-8132-0079-2

www.edition-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

SOMMAIRE

Introduction	8
CHAPITRE I : Le point de départ, le cri de l'âme	15
J'existe donc je souffre	15
Les réponses à la souffrance	18
La psychothérapie, ultime recours ?	19
L'émergence de la vision transpersonnelle	21
Le mouvement transpersonnel	23
CHAPITRE II : L'ego et l'être	25
L'ego, cadeau et blessure	25
Réalité et Réel	27
Nous sommes tous Un	30
Thérapie de l'ego et évolution spirituelle	31
CHAPITRE III : Les états de conscience élargis	34
Élargir sa conscience	34
Les univers qui nous habitent	36
L'étape des sens	36
Plonger dans l'histoire de sa vie	36
L'aventure de la naissance	37
Voyages au-delà de l'ego	43
Au cœur du mystère	47
De l'ombre à la lumière	50
CHAPITRE IV : Les thérapies transpersonnelles en pratique	57
Respirer pour se connaître	58
La transe vieille comme le monde	59
Réinventer les pratiques chamaniques	61
Rituels et symbolique	63
Lâcher prise et observer	64

Vivre l'énergie	64
S'allonger et s'exprimer	65
Retrouver le sublime en soi	66
Revenir à l'instant présent	66
Une synthèse originale	68

CHAPITRE V : La Respiration Holotropique et Aquanima 69

La Respiration Holotropique	69
Installer la confiance	70
Le souffle créateur	71
Dans un bain de musiques	72
Aider le corps à parler	72
Veiller le voyageur	74
Se donner le temps	75
Les couleurs de l'expérience	75
De l'extraordinaire à la vie quotidienne	76
Contre-indications	76
Aquanima	78
L'eau de la vie	78
De la chaleur à la profondeur	82
Résonance et intimité	82
La troisième dimension	85
Indications et contre-indications	86

CHAPITRE VI : Le chemin d'évolution 87

Évolution et régression	88
La recherche de sens	90
Les étapes du chemin	91
Rites de passage	92
Perte des rites de passage	93
Vivre les passages aujourd'hui	94
Un chemin de différenciation	95
Accepter de perdre	96
La douleur et le manque	101
Se détacher	103
Vers l'engagement et la liberté	105
Un processus de déploiement	105
De l'acceptation à l'amour	105
Grandir et s'ouvrir	107
Une voie d'unification	108

CHAPITRE VII : La relation et le lien	112
Relation à soi	113
Tendre l'oreille et s'engager	113
Le nous interne	115
S'aimer soi-même	115
Relation à l'autre	116
Être relié à tout ce qui est	118
 CHAPITRE VIII : Vers une spiritualité incarnée	121
Les écueils du chemin	121
Défis et ouvertures	123
De la souffrance à la réalisation	123
Du contrôle à la liberté d'être	125
Accueillir le paradoxe	126
De l'individualisme à l'interconnexion	127
Et maintenant...	129
 Remerciements	131
 Bibliographie	132
 Contacts	136

INTRODUCTION

CE LIVRE EST LE RÉSULTAT et le reflet de quarante ans de travail sur nous-mêmes et de plus de trente années de pratique dans le domaine de la psychothérapie et du développement personnel. Notre parcours comporte autant d'études universitaires que d'apprentissages à diverses formes de thérapie et de nombreuses recherches personnelles et expérimentations. Nous avons été conduites, chacune à notre manière, à découvrir très tôt l'importance du corps dans le processus d'évolution personnelle, que ce soit par la relaxation, le taiji quan, le yoga, les thérapies reichiennes entre autres. Et c'est au cœur de la relation au corps, dans l'écoute de son langage et de son mystère aussi que nous avons vécu une ouverture spirituelle, en ce sens qu'entrer de plain-pied dans ce vécu corporel — le niveau le plus matériel de notre être — nous a révélé un autre monde caché au cœur de la matière. Cette révélation se trouve parfaitement illustrée par cette vieille légende hindoue aujourd'hui très connue, qui dit ceci :

Il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahmâ, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre le problème, ils proposèrent ceci : « Enfouissons la divinité de l'homme dans la terre ». Mais Brahmâ répondit : « Non, cela ne suffit pas car l'homme creusera et la trouvera ».

Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. »

Mais Brahmâ répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera la profondeur de tous les océans et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface. »

Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahmâ dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à la chercher. »

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la Terre, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Et c'est comme cela que notre compréhension de ce qu'est l'homme s'est élargie, enrichie, dans une considération plus vaste qui a donné une place à des moments de conscience lumineuse où tout semble pareil et différent à la fois. La prise en compte de la nature spirituelle de l'homme nous a guidées tout naturellement vers le Transpersonnel, domaine de la psychologie où les cartographies de la psyché nous amènent bien au-delà de l'inconscient tel que Freud l'a révélé.

Au fil de toutes ces années, nous avons appris, lu, rencontré des psychothérapeutes et des enseignants qui nous ont aidées dans notre parcours de vie et de recherche. Nous avons aussi accompagné de très nombreuses personnes dans leur quête d'elles-mêmes tant en pratique dite individuelle qu'en travail de groupe.

C'est ce qui nous a conduites à élaborer une synthèse cohérente de toutes ces approches sous la forme de l'Animathérapie® qui est aujourd'hui la dénomination choisie pour illustrer notre pratique de la psychothérapie et la base de la formation à la psychothérapie transpersonnelle transmise à l'IRETT.¹

Nous avons voulu, au travers de ce livre, rendre témoignage de ce que peut apporter, dans une psychothérapie, la prise en compte de la dimension spirituelle de l'individu.

1. Institut de Recherche et d'Étude en Thérapie Transpersonnelle.

En ce début de XXI^e siècle, dans les sociétés occidentales, la psychothérapie a une place reconnue, même si elle éveille encore souvent des doutes et de l'hostilité. Aller consulter un psy est devenu chose courante.

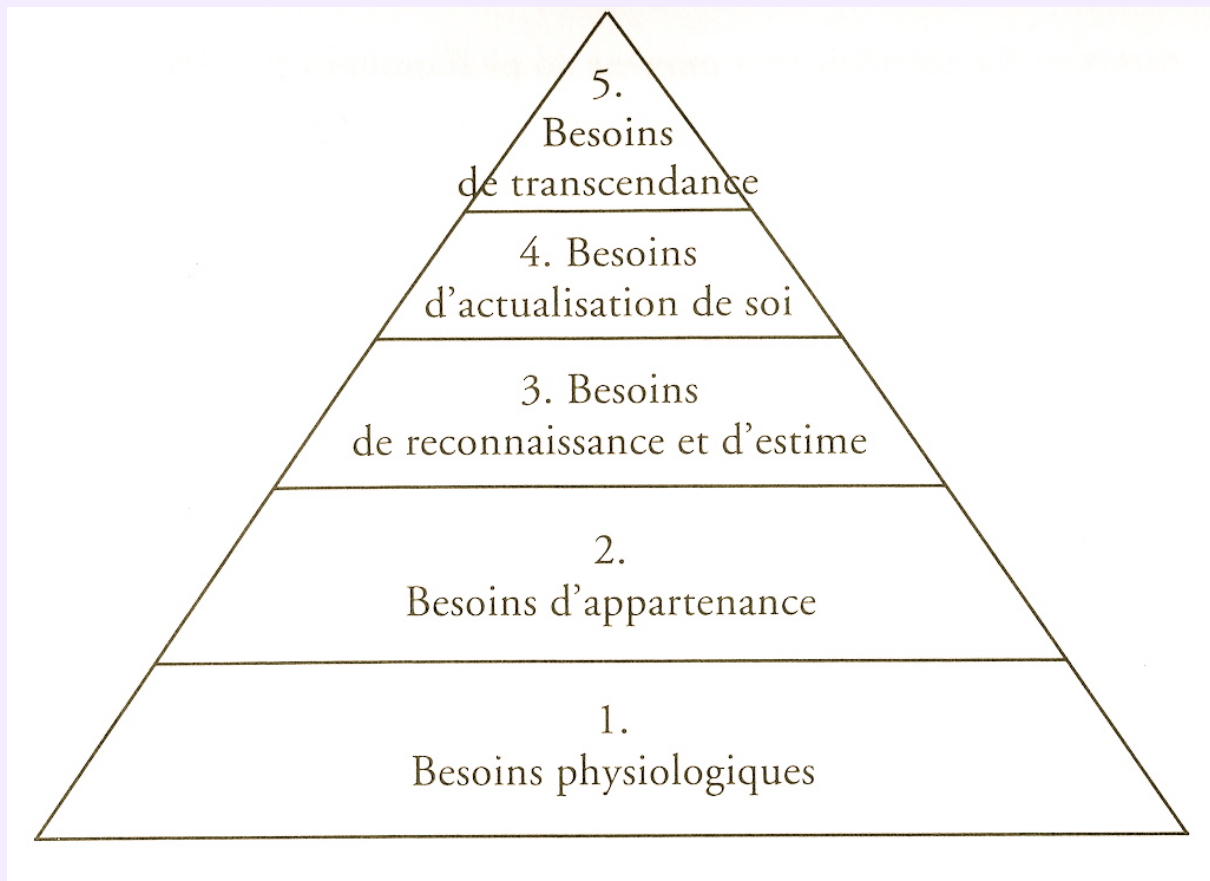
Malgré un développement technologique sans précédent et un niveau de vie en constante progression, nous n'avons pas atteint, en tant que société, le bonheur tant espéré. Plus grave encore, le taux de suicide, notamment chez les jeunes, s'accroît de façon préoccupante. De plus en plus de nos concitoyens souffrent de dépression ou autres troubles mentaux plus ou moins sérieux. Les consultations des psychiatres ne désemplissent pas, ils ont même du mal à répondre à la demande car beaucoup de patients cherchent à sortir de leur dépression ou à soulager leurs angoisses uniquement avec des médicaments. Mais que fait-on du besoin d'être écouté et entendu dans sa souffrance ou son mal-être ? C'est là le rôle du psychothérapeute, accueillir, accompagner l'autre jusqu'au seuil de sa liberté d'être, jusqu'à la porte où il va devenir créateur conscient de sa vie au lieu d'être la victime inconsciente de ses blessures et de ses errances.

Loin de nous l'idée que la psychothérapie devrait s'uniformiser dans un système de référence unique donnant sa place à la dimension spirituelle de l'homme. Tout le monde n'attend pas ou ne recherche pas les mêmes choses au cours d'une démarche thérapeutique, et la pluralité est une nécessité et une richesse. Nous œuvrons, d'ailleurs, pour que soient reconnues des approches différentes dans leurs objectifs et leurs démarches. Les thérapies brèves, plus centrées sur la résolution des symptômes, ont leur place dans le vaste champ des méthodes. Là où les psychanalyses continuent à séduire et à aider de nombreuses personnes, même si l'investissement est long et coûteux, d'autres, au contraire, choisissent de se tourner

vers des thérapies plus expérientielles, intégrant davantage le corps et/ou un travail sur les émotions. Au XX^e siècle, nous avons assisté à une floraison d'approches thérapeutiques extrêmement riche et dans la transition entre les siècles et les millénaires que nous sommes en train de vivre, nous voyons de plus en plus de démarches intégratives, au point qu'une fédération de psychothérapie intégrative a vu le jour. Tout cela nous indique que ce monde thérapeutique est bien vivant, cherche, innove et qu'il correspond à un besoin croissant dans la population. Il y a là une synergie active et productive, qui est beaucoup plus qu'une mode. Elle nous semble être le fruit de la société de consommation dans laquelle nous vivons et ce, de deux façons apparemment contradictoires.

Après la Deuxième Guerre mondiale, nous sommes entrés dans une période politiquement plus stable en Occident, même si tout autour de nous, le monde vit des remous et des affrontements dramatiques. Mais, au sein de nos frontières, nous n'étions plus particulièrement menacés, tout au moins jusqu'à ce que le terrorisme fasse son apparition, et cette stabilité relative, associée à une hausse du niveau économique a amené les citoyens que nous sommes à des attentes d'un autre ordre. Comme nous l'a montré Maslow, dans sa pyramide des besoins et des motivations,¹ si les besoins de base ne sont pas satisfaits, l'individu se sent moins concerné par les besoins que l'on peut qualifier de supérieurs (en référence à l'étage où ils se situent dans sa pyramide). Lorsque les besoins physiologiques et les besoins de sécurité ne sont pas suffisamment comblés, alors les besoins d'estime ou de reconnaissance et les besoins d'accomplissement de soi ou de réalisation ne sont pas réellement à l'ordre du jour. Dans les sociétés occidentales, aujourd'hui, même si la pauvreté et la précarité sont loin d'être un mythe, le niveau de vie général a beaucoup évolué. Nous avons presque tous l'électricité et l'eau courante dans nos maisons, sans parler de salle de bains ou d'équipements électroménagers. Nous sommes donc plus disposés à nous occuper de notre souffrance intérieure ou relationnelle. Nous sommes tellement installés dans la société de consommation que pour beaucoup d'entre nous, le bonheur dépend de ce que l'on peut acquérir (maison, voiture, vacances, équipements, gadgets...), du « toujours plus ». Et ce bonheur devient une revendication, comme s'il dépendait uniquement de phénomènes extérieurs : « le droit » à la santé, « le droit » au travail, « le droit » à la sécurité, etc., le tout assis sur la nécessité de rester jeune pour être dans le coup. Paradoxalement, il nous semble entrevoir dans le développement significatif des demandes de thérapie, la faillite même de ce système de consommation. Nous avons vraiment cru pouvoir atteindre le bonheur par l'accumulation des biens matériels, par le développement de la science et ses applications dans le domaine de la technologie. Et comme nos besoins profonds n'ont pas été comblés par cette consommation sans conscience, nous sommes amenés à regarder ce qui ne va pas dans nos vies. Et si la pilule donnée par le médecin ne transforme pas non plus notre vie pour lui donner du sens, nous en arrivons à consulter un psychothérapeute, ce « médecin de l'âme » qui ne peut nous promettre le bonheur mais va s'offrir à nous accompagner dans le processus de découverte de qui nous sommes.

1. Voir schéma page 11.



Pyramide des besoins de Maslow.

Au moment d'effectuer cette démarche, il se trouve que nous n'avons pas tous les mêmes désirs, les mêmes attentes, la même vision de la vie et de notre place sur cette terre et dans cet univers. Nous ne sommes pas tous sensibles et nourris par les mêmes musiques, par exemple, et il ne viendrait à l'idée de personne de discuter de la validité des genres et de l'offre musicale d'hier et d'aujourd'hui. C'est simplement une richesse qui est disponible, libre à nous d'aller vers ce qui nous semble bon pour nous. Il en est de même dans le domaine de l'offre thérapeutique.

Les êtres humains sont multiples. Et heureusement, en psychothérapie, il existe suffisamment de voies pour que chacun puisse trouver celle qui lui conviendra le mieux au risque sinon de voir échouer la thérapie. Certains seront plus sensibles et réagiront mieux à des approches mettant en jeu le corps, pour d'autres, l'imaginaire sera une porte d'accès plus efficace et parfois, la combinaison de plusieurs portes d'entrée facilitera l'avancée du travail thérapeutique. Dans ce paysage varié, les psychothérapies transpersonnelles ont leur place.

Nous vous invitons à un voyage au cœur du transpersonnel et au cœur du processus de transformation. Ce qui met en marche l'être humain, ce qui le fait bouger et s'interroger, c'est la souffrance, cette souffrance latente, diffuse ou insupportable, qui rend nécessaire l'aide

d'un autre.

Nous verrons les réponses que l'approche transpersonnelle offre pour trouver un remède à la souffrance, au travers de son intégration des enseignements de sagesse millénaires et des expérimentations très innovantes autour des états élargis de conscience.

Puis nous essaierons de différencier, au sein de notre expérience d'être humain, ce qui appartient au monde de l'ego et ce qui est du domaine de l'être, ce qui fait partie de notre réalité existentielle et relative et comment nous sommes reliés au Tout. Cette vision transpersonnelle de notre réalité humaine a des incidences directes sur la manière d'aborder la psychothérapie.

Nous décrirons ensuite, au travers d'exemples et de témoignages, la large gamme des expériences d'états modifiés de conscience et leur impact sur l'individu.

Nous consacrerons deux chapitres à décrire les pratiques, les méthodes, les outils les plus courants dans les thérapies transpersonnelles, en donnant une place de choix à la Respiration Holotropique et Aquanima, dans la mesure où on les retrouve au cœur de l'Animathérapie.

Puis nous tenterons de comprendre de quoi est fait le chemin d'évolution de l'être humain, qui englobe le parcours thérapeutique mais le dépasse et désigne le processus de croissance propre à chacun tout au long de sa vie.

Un chapitre sera consacré à la relation et au lien et nous montrera comment, dans une vision transpersonnelle, tout est relié et interconnecté.

Et enfin, nous terminerons en évoquant quelques-uns des écueils qui peuvent nous faire trébucher sur ce chemin et en ouvrant une perspective sur les défis et les enjeux des thérapies transpersonnelles au niveau individuel et social.

Quand on parle de transpersonnel, on est amené à évoquer des disciplines différentes comme, par exemple, la psychologie, la philosophie, la théologie, la métaphysique, l'anthropologie, pour les sciences humaines, et des sciences exactes également, comme la physique, la biologie, la neurophysiologie, etc. Nous tenons à préciser que nous sommes loin d'être spécialistes dans toutes ces disciplines ; des incursions dans ces différents domaines nous ont été nécessaires pour éclairer les bases et la démarche d'une thérapie transpersonnelle ainsi que le positionnement du thérapeute.

Mais qu'est-ce que le Transpersonnel ?¹ Marc-Alain Descamps commence son ouvrage en nous précisant que « le Transpersonnel est d'abord un mot nouveau pour désigner tout un ensemble de choses cachées depuis la fondation du monde et les renouveler par là, en les mettant à la disposition de tous, sans exclusion. Mais c'est aussi une expérience, un état et un mouvement. »² Le mouvement transpersonnel, créé il y a une quarantaine d'années aux États-Unis, s'est implanté en Europe à partir de 1984.³

1. C'est précisément le titre d'un ouvrage de Marc-Alain Descamps (voir bibliographie).

2. Marc Alain Descamps. Qu'est-ce que le Transpersonnel ? éditions Trismégiste, 1987.

3. Au travers, notamment de la création d'EUROTAS (European Transpersonal Association).

À l'heure actuelle, EUROTAS rassemble plus de 20 pays représentés. EUROTAS s'est

dotée d'un processus de certification pour les psychothérapeutes et est en train d'élaborer un processus d'accréditation pour les instituts de formation. Ceci pour permettre de regrouper et de mettre en synergie ceux qui, au travers de toute l'Europe, se reconnaissent de ce mouvement transpersonnel. Des congrès, colloques, forums sont régulièrement organisés et des magazines sont publiés dans plusieurs langues.¹ Si ce mouvement s'est créé, c'est qu'il incarnait une pensée nouvelle. En fait, elle n'était pas si nouvelle que cela car la pensée transpersonnelle s'enracine dans le chamanisme, les grandes philosophies ou les religions orientales, la mystique chrétienne occidentale, les sciences de pointe (qui nous parlent de « conscience-énergie » depuis Einstein). Ce qui est nouveau, c'est la manière de l'aborder par l'étude des états non ordinaires de conscience. C'est grâce à la psychologie transpersonnelle que ces états ont commencé à être considérés, en Occident, comme des expériences positives, et même guérissantes.

1. En France, le GRETT (Groupe de Recherches en Thérapies Transpersonnelles) édite le magazine *Synodies* et organise un forum annuel.

La psychologie transpersonnelle nous fait franchir un nouveau pas, dans la mesure où elle nous entraîne au-delà de la notion même de personne. Cette notion de personne, d'identité, d'ego, au cœur de toute la psychologie occidentale, n'apparaît plus comme étant le centre du monde ni le but ultime de la réalisation individuelle. Elle n'en est qu'une étape. Freud a élaboré un modèle révolutionnaire de la psyché qui met au centre le moi. Jung, avec le concept d'inconscient collectif, a ouvert, ensuite, une brèche qui donna des bases théoriques à une nouvelle cartographie de la psyché. L'ego et la personnalité seraient simplement des outils (mais aussi des obstacles) au service de la réalisation spirituelle. Le petit moi, ou le soi avec un s minuscule, n'est pas Qui nous sommes vraiment.

La vision transpersonnelle reconnecte l'individu à sa dimension spirituelle. L'être humain est avant tout un être spirituel. L'origine des névroses, d'après de nombreux auteurs, dont Frankl, Maslow et Grof, repose sur la coupure fréquente entre le petit moi et le Soi, entre l'ego et l'Être.

On décrit aussi la dimension transpersonnelle de l'être dans un registre spatial :

La dimension transpersonnelle horizontale qui comprend les relations ou identifications avec tout ce qui n'est pas moi (les autres, le vivant, la création) et les expériences d'interconnexion, de synchronicité, de solidarité, de fraternité.

Et la dimension transpersonnelle verticale qui nous plonge dans le transcendant, l'infini, l'Un, le divin, le cosmique.

À l'intersection des deux, au centre de la croix qu'ils forment, on touche l'ouverture du cœur, le cœur empli de l'amour inconditionnel, le véritable amour, qui contient l'accueil, la compassion, l'émerveillement et la gratitude. Un amour qui ne demande rien, qui ne se préoccupe pas de savoir si quelqu'un regarde ou apprécie, mais se contente d'émettre, de rayonner comme une fleur, ou un soleil.

L'expérience de l'amour inconditionnel, de l'amour transpersonnel, est souvent un moment décisif dans le processus d'évolution d'une personne.

La psychologie transpersonnelle intègre les concepts et les modèles de la psychanalyse

freudienne, et regarde plus loin en incorporant cette psychologie du moi dans une perspective élargie à d'autres plans de conscience, d'autres niveaux de réalité.

Les psychothérapies transpersonnelles, de manière générale, ne refusent pas les apports de la psychanalyse. Elles s'appuient sur les concepts psychanalytiques quand il s'agit de comprendre, par exemple, au niveau biographique, les étapes de développement de l'individu, parce qu'à ce niveau, les fondements de la psychanalyse sont parfaitement opérants.

Dans le monde de la psychologie, de la psychothérapie, de la recherche spirituelle, la vision transpersonnelle a sa place et offre de nouvelles compréhensions qui entrent en résonance avec les attentes d'un nombre grandissant de personnes. Ce sont ces personnes que nous avons rencontrées et qui sont en recherche d'une forme de complétude que parfois elles ne savent même pas nommer. Elles recherchent « autre chose » (la dimension spirituelle) dans le processus thérapeutique et dans leur vie. Pour d'autres, nombreuses également, le choix de cette approche thérapeutique se fera « par hasard », sans conscience particulière, et ce, d'autant plus que les psychothérapeutes transpersonnels n'affichent pas nécessairement leur appartenance à cette orientation. Et pourtant, les uns comme les autres s'engagent là sur un chemin qui peut les entraîner dans des découvertes radicales sur eux-mêmes, sur la vie et leur place dans l'univers, des ouvertures qui vont les amener à s'ancrer dans leur humanité et dire oui au mystère de la vie.

Ce livre est une synthèse de cette démarche à la fois personnelle et professionnelle. Les thèses développées proviennent de ce que nous avons intégré dans nos propres thérapies et formations, nos recherches, notre parcours spirituel et de ce que nos clients, stagiaires et étudiants, nous ont appris. Certains se retrouveront dans ces pages, c'est normal, ils nous ont autorisés à publier leurs témoignages, d'autres se reconnaîtront peut-être dans les exemples que nous avons décrits mais tout ce qui pourrait les rendre identifiables a été modifié. Que tous soient ici remerciés pour la confiance qu'ils ont placée en nous et le courage dont ils ont fait preuve dans leur cheminement.

CHAPITRE I

LE POINT DE DÉPART, LE CRI DE L'ÂME

J'existe donc je souffre

CHAQUE ETRE HUMAIN est concerné par la souffrance. Comme personne ne peut nier avoir connu des beaux ou bons moments de vie, personne ne saurait nier sa propre souffrance, présente ou passée. Mais qu'est-ce que la souffrance et de quoi souffre-t-on ?

Distinguons d'abord la souffrance de la douleur. Avoir mal, c'est une douleur. Et tout être humain connaît la douleur physique, la douleur dans son corps : blessure, mal de tête ou de dents, maladie, opération, accouchement. Tout être humain connaît aussi d'autres douleurs morale, affective, psychique. Ainsi toutes les pertes comme les deuils, les séparations, ainsi parfois la douleur de la solitude ou de l'isolement, de l'exclusion. La douleur est inévitable dans la vie humaine, qu'elle soit physique, psychique ou morale.

L'être humain est en prise directe avec sa douleur, c'est une sensation, un sentiment, un ressenti. La souffrance, elle, se fabrique, elle vient d'une incapacité à l'acceptation, d'un refus : refus de la vie comme elle est, refus de soi-même. La souffrance arrive surtout par le refus de la douleur ou la résistance à la douleur. Dans ce refus, par exemple pour une douleur physique, apparaissent d'autres tensions dans le corps qui font naître ce qu'on peut alors appeler la souffrance.

Si j'ai mal au ventre — et je n'aime pas cette douleur —, je ne veux pas la ressentir, je vais marcher à plus petits pas, je vais contracter mes muscles thoraciques et fessiers, je vais baisser le regard et éviter de tourner la tête. Peu à peu vont s'installer des tensions qui vont affecter l'ensemble de mon corps qui souffrira globalement et affecter aussi mon cœur et mes pensées. Ma posture va peu à peu faire baisser mon moral et je vais me sentir triste et peut-être me dire que je suis incapable ou incompétente ou ignorée.

« Le fait même d'être né implique que nous fassions de temps à autre l'expérience de la douleur. La souffrance, c'est autre chose. Elle n'est pas inévitable, elle est fonction de notre

conditionnement, car qu'est-ce que la souffrance sinon notre façon de réagir à la douleur ? »¹

Les souffrances se ressentent à trois niveaux : corps, cœur et mental. Et il existe deux types de souffrance : « celle que nous créons maintenant et la souffrance passée qui continue de vivre en nous, dans notre corps, notre cœur et dans notre esprit. »²

1. Gilles Farcet, *L'homme se lève à l'ouest*, Albin Michel, 1992.

2. Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000

Regardons d'abord les douleurs et souffrances du passé. Qu'en est-il au niveau du corps ? Les cicatrices physiques par exemple sont une manifestation présente de ces douleurs du passé, mais le corps peut être atteint à bien d'autres niveaux (musculaire, articulaire, viscéral, cellulaire, énergétique). De plus les douleurs psychiques l'ont, elles aussi, affecté car, avec les souffrances (les résistances à ces douleurs) qu'elles ont entraînées, elles apparaissent dans les contractions et les crispations d'aujourd'hui. Ainsi toutes les émotions retenues (comme le chagrin, la colère, le sentiment d'amour même, etc.) ont créé diverses tensions qui ont fini par marquer leur empreinte dans la forme même du corps.

Un enfant maltraité, battu, peut prendre l'habitude, dans sa peur des coups, de remonter les épaules, de baisser la tête, de regarder « par en dessous ». Et avec le temps ces tensions vont s'installer dans son corps de manière continue.

C'est avec chaque stress, chaque conflit, chaque émotion qu'une tension apparaît dans le corps. Avec ces tensions accumulées au fur et à mesure de la vie, l'être humain fabrique ce que Wilhelm Reich a appelé la « cuirasse musculaire »¹ qui devient la « cuirasse caractérielle »² déterminante dans l'apparition des maladies. Le caractère apparaît là comme la stratification des mécanismes de défense. Ainsi toutes les souffrances s'inscrivent dans le corps formant une sorte de corps de souffrance qui raconte l'histoire de la personne dans ses tensions, sa forme, certaines de ses douleurs d'aujourd'hui.

1. Inscription dans le corps de toute notre histoire psycho-affective.

2. Qui correspond à ce qu'on appelle le caractère c'est-à-dire l'ensemble des composantes de la façon d'« être au monde ».

Le cœur aussi est empli de l'histoire, des douleurs et des souffrances du passé. Certaines sont dues à un événement particulier, d'autres se sont construites peu à peu par l'accumulation de nombreux, voire innombrables instants où l'enfant, l'adulte, ne s'est pas senti vu ou compris ou respecté, où ses besoins n'ont pas été satisfaits. Toutes ces douleurs du passé qui n'ont pas pu être acceptées ou reconnues, qui n'ont pas pu être exprimées, ou insuffisamment, sont devenues des souffrances qui habitent le cœur et l'empêchent aujourd'hui de respirer pleinement. Les désirs, les élans, les besoins inassouvis ou étouffés, la colère, l'agressivité, la jalousie, les sentiments de perte, d'abandon, de trahison, d'intrusion, les chagrins, les peurs. Toutes ces souffrances, ces poids sur le cœur recouvrent la tristesse et le manque qui créent une relation étriquée à la vie.

Le passé a inscrit dans le mental des couches de doutes, d'ambitions, de peurs, de croyances qui ont constitué peu à peu le conditionnement culturel et personnel. Ce conditionnement devient la structure mentale, il est issu du passé et sert pourtant à fabriquer

la vie du présent, jour après jour, avec trop peu de place pour du neuf. Chaque souffrance du passé a donc laissé une trace dans le cœur, dans le corps, profondément, et aussi dans le mental (les croyances, les pensées), les trois niveaux étant intimement reliés.

Puis il y a les douleurs du présent. Tous les types de douleur : physique, émotionnelle, mentale, peuvent survenir aujourd'hui. Et nul n'y échappe dans les mille occasions que la vie offre à vivre. Si n'importe quelle douleur du présent peut être accueillie, ressentie, gérée dans l'instant, corps, cœur et mental en accord, alors elle reste sans doute difficile mais elle ne crée pas de souffrance. Mais que l'instant présent soit terrible, inacceptable ou simplement désagréable, la réaction première est de le fuir. L'instant présent devient alors l'ennemi ; et, au lieu d'être acceptée, vécue, agie, l'émotion difficile, la douleur qui peut y être associée, laisse derrière elle un résidu qui rejoint les souffrances du passé et se loge dans le mental, le cœur et le corps. Pour éviter de ressentir la douleur ou pour la justifier, la rationaliser, de façon à la rendre supportable, le présent est abandonné. Le présent est quitté soit pour retrouver une douleur du passé, qui est inscrite à tous les niveaux de la personne, soit pour ramener les croyances limitantes sur soi-même ou sur les autres, sur la vie, ou encore pour raviver les peurs et les espoirs face à l'avenir. L'attente est aussi une façon répandue de quitter le présent, attente qui peut s'étendre à l'ensemble de la vie, attendre « mieux » ou même anticiper la « fin du bonheur ».

Dans tous ces cas d'évitement du présent, soit la personne s'identifie à sa douleur, elle devient sa douleur, et c'est la souffrance assurée, soit elle fuit habilement cette douleur à vivre et nourrit la souffrance à venir. C'est l'impossibilité ou le refus d'accepter la réalité de ce qui est, de ce que présente la vie, qui engendre la souffrance. La plupart des douleurs concernent d'abord le cœur et une grande part de la souffrance du cœur vient des désirs ou des sentiments de besoin non satisfaits qui nous amènent à vouloir toujours plus. C'est la pulsion de possession ou l'avidité, dont on parle dans le bouddhisme. Cette tendance qui veut s'approprier le monde fait naître la colère, l'agressivité, la comparaison et la jalousie. Mais ce sont les peurs et les chagrins qui font généralement le plus souffrir.

La détresse fondamentale revêt donc trois aspects. D'abord la douleur des émotions ou sentiments. Ensuite les contractions du corps et celles de l'esprit à la fois. Une tension s'ajoute à ces trois aspects : la tension d'avoir à défendre son identité. En effet chaque être humain doit, pour exister, se construire une identité, il la trouve dans le conditionnement personnel issu du passé qu'il a élaboré dans l'évitement de la douleur. Il y a aussi pour chacun la tension d'avoir à défendre et à nourrir constamment cette identité pour « exister », guidé par la peur de la non-existence ou de la disparition. La manière principale de maintenir cette identité consiste à se raconter des « histoires » sur soi, sur les autres, le passé ou le futur, qui organisent les croyances et forment la vision de ce que la personne prend pour la réalité. Chacune de ces histoires, même si elle s'est construite à partir d'une expérience, devient une source de souffrance car elle crée une réalité qui, à son tour, renforce l'histoire. Et ces schémas de pensées sont reliés aux tensions du corps et du cœur. « Le mental crée l'abîme et le cœur le traverse. »¹

1. Sri Nisagardatta, un grand maître indien cité par Jack Kornfield, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.

Ainsi, s'il paraît impossible d'éviter la douleur, il pourrait être possible d'éviter la souffrance puisque c'est nous-mêmes qui la créons dans le présent. Dans notre vécu et notre observation de thérapeutes, c'est seulement avec un travail conséquent que cette prise de conscience pourra se faire et qu'un changement pourra s'opérer, dans cette nouvelle relation à la vie et à la douleur : accepter le passé et accueillir le présent, le vivre instant après instant, sans le quitter en rejoignant le passé, en ramenant les croyances sur soi, les autres, la vie, ou en ravivant peurs et espoirs de l'avenir. Plus nous sommes à même de reconnaître et d'accepter l'instant présent, moins nous créons de souffrance. De façon générale, nous voulons l'éviter, la fuir ou l'éliminer de notre vie et pour cela nous cherchons des solutions pour tenter de la calmer, de la guérir. Certains vont chercher des raisons, des réponses à cette souffrance, ou au moins, chercher à lui donner du sens. Différents types d'attitudes et de recherches sont possibles et divers niveaux de réponses disponibles dans ce monde.

Les réponses à la souffrance

Puisque la souffrance est là depuis que l'homme existe, cette même humanité a cherché toutes sortes de moyens pour l'éliminer, la calmer, la compenser ou tout simplement pour essayer de ne pas la sentir.

Les diverses traditions spirituelles et les religions ont proposé, et elles proposent encore aujourd'hui, des réponses à cette question de la souffrance : sur les causes ou l'origine de la souffrance et sur les possibilités de guérison. Chacune de ces traditions est porteuse d'une vision fondatrice de la condition humaine dans l'univers. À partir de sa propre vision ou conception, chaque religion ou voie spirituelle prétend « sauver », « libérer » ou « guérir » l'être humain de sa souffrance. Le « sauver » parce qu'il est impur et qu'il doit être ramené dans le chemin droit ou juste, le « libérer » parce qu'il est enfermé dans sa condition humaine et doit s'ouvrir à Dieu ou le « guérir » parce qu'il est malade d'orgueil et coupé du divin. Elles aident à donner un sens à la souffrance, sens issu de leur vision et dogme, et elles sont porteuses d'espoir puisqu'elles ouvrent sur une perspective de libération pour celui qui suit le dogme précisément. Mais elles ont aussi leurs limites dans la mesure où elles proposent des solutions extérieures, c'est-à-dire, qu'elles n'invitent généralement pas le pratiquant à regarder en lui-même, dans sa propre histoire, l'origine de sa souffrance personnelle et unique. Elles courent le risque de mettre une sorte d'enveloppe spirituelle sur une souffrance psychique. Et la vie spirituelle peut aussi devenir un refuge, un moyen d'éviter la souffrance dans la confrontation avec la réalité concrète du monde, une éternelle fuite des parties sombres de soi-même. Cet évitement, s'il subsiste, empêchera toute réelle relation à l'autre, à soi-même et au divin.

On trouve aussi, dans la vie de chacun, toutes les formes de compensation au travers de

comportements d'addiction et de compulsions, comme la boulimie, le jeu, le sexe, l'alcool, l'ordinateur, etc., qui servent à nous étourdir, à ne plus sentir, avec le secret espoir (inconscient) que cela remplira le vide, le manque, atténuera les blessures et apportera les satisfactions que tout être humain attend tout au long de sa vie.

Freud a parlé aussi de la sublimation comme une manière de transcender une expérience douloureuse. On va retrouver fréquemment cette sublimation de la souffrance chez de nombreux artistes ou des militants de causes diverses. Ils vont ainsi donner un espace d'expression, de création, de transformation à leur souffrance, souvent à travers des réalisations qui peuvent par ailleurs, leur apporter reconnaissance et admiration, ce qui est un bénéfice appréciable.

La psychothérapie, ultime recours ?

Entreprendre une psychothérapie est une recherche de solution, de guérison : une souffrance psychique particulière, une insatisfaction, une maladie, une impasse ou crise existentielle, un deuil, le chômage ou autre perte de repères, des symptômes psychosomatiques, des problèmes relationnels. Plus rarement la psychothérapie est abordée pour répondre à un appel intérieur pour mieux se connaître.

Très souvent la psychothérapie fait suite à l'échec d'autres tentatives de solution, que ce soit « prendre sur soi », se confier à des proches, prendre des médicaments psychotropes. C'est souvent à ce moment-là que l'idée de la psychothérapie peut s'installer, amenée par un proche, un ami, un article.

Qu'attendons-nous d'une psychothérapie ? Selon où nous en sommes dans notre vie et notre niveau de conscience, nous pouvons en attendre le bonheur, la satisfaction de nos besoins ou de nos désirs, la sécurité, l'amour, l'approbation ou la reconnaissance, le succès, le dépassement de nos émotions, la liberté, la paix intérieure, la vérité, la rencontre avec soi-même, l'accomplissement de soi.

De façon générale, la psychothérapie va nous accompagner dans plusieurs étapes. D'abord, le travail thérapeutique va consister à nous pencher sur nos souffrances, nos complexes, nos manques, nos frustrations, nos peines, nos insatisfactions, sur nos blessures et nos traumatismes d'hier et d'aujourd'hui. Il s'ensuivra souvent une phase de régression où seront contactés les besoins insatisfaits, les attentes et les demandes non entendues de l'enfant du passé, ou plutôt de ce qui vit encore de cet enfant, au présent. Et nous sommes accueillis par le thérapeute, à l'écoute et bienveillant, et pouvons expérimenter une certaine forme de réparation. Peu à peu, nous comprenons plus clairement qui nous sommes, quelle est notre vraie personnalité, quels sont nos vrais désirs, qui est cet être que nous appelons moi. Au fil du temps, nous approfondissons et fluidifions cette relation à nous-mêmes, à notre histoire et à notre environnement.

Il est vrai que grâce à la psychothérapie et l'accompagnement d'un bon thérapeute, nous pouvons trouver des améliorations spectaculaires dans notre vie. « Guérir nos traumatismes d'enfant par des expériences correctrices et réparatrices. Lâcher la toute-puissance infantile pour entrer dans le monde adulte, ce qui passe par accepter la frustration. Prendre la responsabilité de notre vie et poser des choix en nous donnant les moyens de les atteindre. Développer nos capacités relationnelles et mettre plus de créativité dans notre vie. Éliminer nos somatisations, établir une relation plus saine entre notre corps et notre psychisme. Harmoniser notre relation avec nos pulsions et nos besoins, comme la sexualité et la nourriture. Améliorer le fonctionnement de notre personnalité et avoir un ego mieux structuré. Nous ouvrir l'accès à plus de bonheur ou, tout au moins, à un certain équilibre intérieur. Trouver ou donner du sens à notre vie et à notre présence sur cette terre.

Selon les personnes, leur structure psychologique ou psychopathologique, leur façon d'aborder la thérapie, la qualité de l'accompagnement du thérapeute, les outils utilisés, une psychothérapie va durer de quelques mois (dans le cas d'un problème précis), à de très nombreuses années, si le vécu, la situation, sont particulièrement difficiles ou si la demande est d'affiner et d'approfondir vraiment la connaissance de soi. »¹

1. Bernadette Blin, « Psychothérapie de l'ego et expansion de conscience », in revue *Synodies* n°1, Grett, 2004.

Le projet thérapeutique se concentre donc d'abord et essentiellement sur la dimension personnelle. Il reconnaît à la personne en difficulté, le besoin d'être entendue dans ce qui lui appartient à elle, comme un être différent et à part entière. En psychothérapie, l'accueil de la souffrance personnelle prime sur toute autre considération. Mais en même temps que l'écoute, le projet thérapeutique propose aussi un chemin de conscience. Tous les outils thérapeutiques — et ils sont nombreux — sont utilisés pour nous faciliter de façon progressive l'accès à nos propres ressources et pour que nous puissions trouver en nous un accueil de nous-mêmes et de notre souffrance. Et nous apprenons ainsi à réunir tous les aspects de notre personnalité pour devenir acteurs de notre propre vie.

Ce regard individualiste de la psychothérapie est riche à plus d'un titre. Il insiste sur la valeur et la dignité personnelles, il prône les bienfaits de l'autonomie, de la responsabilité, de la créativité, de la liberté. Mais ce regard a aussi ses limites. L'accent peut être tellement mis sur l'individu que le monde extérieur, et l'autre sont mis au second plan. Et avec eux le sentiment d'appartenance, la rencontre, la solidarité et tout ce qui concerne l'au-delà de la personne. C'est le risque principal de la psychothérapie.

Certaines personnes sont fascinées par leurs rêves, leurs sentiments, leurs relations, elles s'absorbent complètement dans leur monde intérieur et leurs fonctionnements psychologiques. « Considérer cet examen de conscience comme la démarche ultime peut se transformer en impasse égocentrique. [...] Nous focaliser sans cesse sur les états ou conflits intérieurs de notre structure de personnalité peut devenir un piège subtil qui nous empêche de voir au-delà de la personnalité dans son ensemble. »¹

La psychothérapie, de façon générale, n'accompagne pas les malaises qui émergent des besoins d'appartenance, de solidarité, de transcendance. Ces besoins peuvent parfois cacher de grandes difficultés personnelles, mais peuvent être aussi de vraies questions relationnelles, philosophiques ou spirituelles.

C'est déjà un bon bout de chemin, comme une nécessité, une base pour qui veut aller plus loin ou plus en profondeur dans sa recherche intérieure. Mais est-ce que nous nous sentons en sécurité, libres et aimés pour autant ? Est-ce que nos aspirations les plus profondes ont une place ?

Nous avons vu combien nombreuses sont les façons dont les êtres humains cherchent depuis des lustres à soulager leur souffrance, leur mal-être, leur inadaptation à la vie. La médecine, la psychothérapie, la religion, la spiritualité, la création artistique offrent des issues qui séduiront plus ou moins chacun d'entre nous. Il n'est pas certain que nous trouvions d'emblée satisfaction dans nos premières tentatives ; nous connaissons tous des quantités de personnes en recherche, qui vont d'une méthode à une autre, d'un traitement à l'autre, d'un maître vers un autre, pour soulager ce qui souffre en eux ou trouver un sens à leur vie. Cette quête est d'autant plus difficile qu'en général les solutions ne ressemblent en rien à ce qu'on en imaginait au départ. Chacun a donc son itinéraire particulier car la manière de chercher est personnelle et les formes sont innombrables. Et puis les impasses, les échecs font aussi partie du chemin et peuvent être très riches d'enseignements. Comme nous le disent de nombreux enseignants spirituels, l'important n'est pas le but mais le sens : la réponse va émerger du parcours lui-même. Ou, pour le dire un peu différemment, nous nous mettons en voyage pour atteindre un certain endroit et nous découvrons en chemin que le but du voyage, c'est le voyage lui-même.

L'émergence de la vision transpersonnelle

Une des caractéristiques de l'homme, en tant qu'espèce, c'est de chercher à comprendre d'où il vient, pourquoi il est là, pourquoi les choses sont telles qu'elles sont et quel est le but de tout cela. C'est un résumé très schématique des grandes questions qui agitent les êtres humains depuis que l'homme pense et se pense, depuis qu'il est conscient de lui-même, depuis l'apparition de *l'homo sapiens*.

Il n'est pas dans notre propos de chercher à retracer l'histoire de la philosophie et des grands systèmes de pensée qui nous ont fourni des cartes pour comprendre l'univers et nous-mêmes. Arrêtons-nous pourtant un instant sur les compréhensions qu'offre le transpersonnel.

Des philosophes et les physiciens quantiques de notre époque parlent de nouveau paradigme. Qu'est-ce qu'un paradigme ? C'est un ensemble de théories, de représentations, de valeurs qui définissent une certaine manière de concevoir le monde. Que sont les théories ?

Elles sont des cartes relatives qui, à un moment donné, nous permettent de comprendre une réalité. Mais comme nous l'a signalé la sémantique générale, « la carte n'est pas le territoire », de la même façon, une théorie n'est pas la réalité, ni la vérité sur la réalité, elle est simplement une manière la plus avancée possible — aux yeux de celui qui l'a conçue — de la comprendre. Les théories évoluent, et continueront d'évoluer, au fur et à mesure que les découvertes scientifiques nous permettent d'appréhender des niveaux de la réalité de plus en plus subtils et complexes. Et avant de considérer ce nouveau paradigme, regardons l'ancien. « Eh bien le vieux paradigme dont personne ne veut plus, c'est le paradigme des Lumières, aussi appelé le paradigme moderne. Il porte des douzaines d'autres noms, newtonien, cartésien, mécanistes, miroir de la nature, paradigme de la réflexion. Le paradigme fondamental des Lumières est ce qu'on appelle le *paradigme de la représentation*. C'est l'idée qu'il y a d'une part le soi ou le sujet et d'autre part le monde empirique ou sensoriel, et que toute connaissance valable consiste à dresser des *cartes* du monde empirique, le seul et le simple monde “donné d'avance”. Et si la carte est exacte, si elle correspond au monde empirique ou le représente correctement, alors nous avons “la vérité”.¹ L'ancien paradigme a vu l'avènement du scientisme qui voyait le monde comme une réalité objective que l'on peut décrire de l'extérieur, sans prendre en compte le fait que l'observateur peut avoir une influence sur ce qu'il observe. Le développement scientifique et technologique des XVIII^e et XIX^e siècles, et même jusqu'à nos jours, a cru trouver des solutions aux grands problèmes de l'humanité et la science, de ce point de vue, est devenue une autre religion puisqu'elle a entraîné tout un système de croyances, de dogmes auxquels il ne fait pas bon s'opposer.

« La vision newtonienne du monde physique — comme étant un système déterministe et mécanique — eut tant de succès dans ses applications pratiques qu'elle devint un modèle pour toutes les disciplines scientifiques. Être scientifique devint synonyme de penser en termes mécanistes. »² Il s'agit d'une vision statique, prédéterminée où la seule possibilité que nous ayons, est de découvrir ce qui est donné, ce qui est déjà inscrit ; comme si, un jour, quand les moyens appropriés seraient découverts, nous pourrions toucher le bout, arriver à une fin, qui serait la vérité ultime. N'apparaît pas l'idée que tout est en mouvement, en création constante, et que ce que nous voyons et nous découvrons peut être lié à nous et à comment nous percevons les choses. Observateur ou créateur ? La soi-disant objectivité scientifique est une valeur qui ne souffre pas d'être discutée, dans le paradigme matérialiste, quelles que soient les impasses dans lesquelles elle nous a conduits.

1. Ken Wilber, *Une brève histoire de tout*, éditions de Mortagne, 1997.

2. Stanislav Grof, *Le Jeu cosmique*, éditions du Rocher, 1998.

Au cours du XX^e siècle, les découvertes scientifiques ont fait un formidable bond en avant, sous l'impulsion d'Einstein et de la physique quantique. « La vision de l'univers ayant dominé la physique pendant presque trois cents ans s'est effondrée sous l'avalanche de nouvelles observations et de preuves expérimentales. La compréhension newtonienne — devenue sens commun — de la matière, du temps et de l'espace, fut remplacée par les paysages étranges et merveilleux de la physique quantique relativiste, riche en paradoxes époustouflants. La matière, au sens habituel de ‘chose solide’, disparut complètement du panorama. Les

dimensions soigneusement compartimentées d'un espace et d'un temps absolus fusionnèrent dans le continuum espace-temps quadridimensionnel d'Einstein. Et il fallut reconnaître que la conscience de l'observateur jouait un rôle important en créant ce qui nous apparaissait auparavant comme une réalité purement objective et impersonnelle. »¹

On entre là dans une vision du monde holistique ou holonomique, du grec *holos* qui signifie le tout, la totalité, l'absolu. Il s'agit d'une représentation du monde où tout est lié, interconnecté, où chaque élément réagit sur le tout et où chaque partie du tout peut nous restituer la totalité de l'information. Cette interconnexion est très visible et pertinente à l'époque actuelle, quand on regarde l'influence de nos comportements collectifs d'action et de consommation sur notre état de santé et sur l'état de la planète, au point de mettre en jeu notre survie en tant qu'espèce et celle de la terre qui nous accueille et nous porte.

1. Stanislav Grof, *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Éd. du Rocher, 1992.

Le mouvement transpersonnel

Le Transpersonnel est un mouvement de recherche et un courant de pensée relativement jeune (il fut créé à la fin des années 60), qui se trouve à la croisée de plusieurs chemins : le chamanisme, sorte de pré-religion universelle et très ancienne comportant de nombreuses techniques de guérison (le chaman était un guérisseur et le dépositaire spirituel dans une communauté donnée), les mystiques occidentales et surtout orientales qui ont apporté des concepts en accord avec les découvertes expérimentales des psychologues occidentaux, les scientifiques les plus en pointe — notamment physiciens, astrophysiciens, biologistes, neurophysiologistes... — dont les hypothèses sur la structure de la matière, le fonctionnement de notre cerveau et l'ordonnement de l'univers corroborent les découvertes de base du mouvement transpersonnel. Abraham Maslow et d'autres, dont Anthony Sutich et Stanislav Grof, ont créé en 1969 l'Association de Psychologie Transpersonnelle, en Californie. Ce mouvement est très lié au Mouvement du Potentiel Humain et à l'institut Esalen en Californie qui a favorisé l'essor des nouvelles thérapies basées sur le corps et l'expression des émotions. Le « potentiel humain » présente cependant une différence essentielle avec le transpersonnel centré sur le développement de la personne, il aboutit parfois à des dérives narcissiques plaçant la satisfaction des besoins personnels comme l'objectif principal d'une démarche d'évolution.

Comme souvent dans l'histoire, le mouvement transpersonnel s'est cristallisé autour d'avancées psychologiques, de pratiques thérapeutiques, de découvertes scientifiques (à partir de la physique quantique) et des traditions spirituelles occidentales et orientales. C'est pour cette raison que ce mouvement ne concerne pas les seuls psychologues ou psychothérapeutes mais réunit en son sein des chercheurs scientifiques, des représentants de l'étude des religions, des artistes, des pédagogues, des leaders spirituels, etc.

La notion qui a rassemblé ces différents penseurs et praticiens, c'est le dépassement de la

notion de personne, le fait que l'essence de l'être et de toute chose est divine, que les expériences de transcendance nous ouvrent des portes vers la réalisation de ce que nous sommes vraiment, au fond de nous-mêmes, au-delà des apparences, des masques, des histoires que nous nous racontons sur qui nous sommes, c'est-à-dire au-delà de notre identité relative et unique. Et cette réalisation passe par la révélation que tout un chacun peut vivre des expériences d'ouverture, expériences mystiques, sentiments et sensations d'unité avec la nature, avec le Tout, en résumé des états de conscience différents de la conscience dite ordinaire. La prise en compte et l'étude de ces états non ordinaires de conscience est spécifique de la psychologie transpersonnelle qui nous a montré que ces états ont une valeur thérapeutique et évolutive en eux-mêmes.

Comme le dit Stanislav Grof : « Les états non ordinaires de conscience tentent d'activer un potentiel thérapeutique de la psyché et du corps et de mettre en mouvement un processus intérieur d'une profonde intelligence. Le matériel inconscient, le plus chargé émotionnellement, émergera automatiquement et deviendra disponible à l'expérience consciente, pour finalement être intégré. »¹ D'après lui, les techniques qui activent l'inconscient fonctionnent comme une sorte de radar à l'intérieur de la psyché et vont faire émerger de l'inconscient le contenu le plus significatif à un moment donné. Car, grâce à ces techniques, on peut court-circuiter le mental pour aller sonder les profondeurs. Et sur un plan pragmatique, on entre en contact avec cet inconscient fait d'ombre autant que de lumière.

1. Stanislav Grof, *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Éd. du Rocher, 1992.

C'est à partir de ces réalisations que la psychothérapie transpersonnelle a pu prendre son essor et proposer d'approcher la souffrance dans une perspective nouvelle basée sur des connaissances anciennes dans la mesure où elle est en phase avec les enseignements spirituels les plus anciens. La souffrance est toujours l'affaire de l'ego, aux prises avec les dynamiques psychologiques et émotionnelles qui vont des simples frustrations aux blessures archaïques les plus invalidantes. La porte ouverte par la psychologie transpersonnelle nous invite dans les royaumes au-delà du moi, dans les espaces où l'ego s'incline devant la majesté et l'immensité de ce qui nous crée et nous relie.

Et, souvent grâce à la souffrance qui ouvre le chemin, nous pouvons effleurer la vision de l'indicible cohérence et de l'articulation parfaite de toute chose.

CHAPITRE II

L'EGO ET L'ÊTRE

L'ego, cadeau et blessure

LE PETIT DE L'HOMME, lorsqu'il commence son aventure terrestre est dépourvu d'ego. Il n'a pas conscience d'être qui il est, ni même d'être quelqu'un. Il est encore, selon l'expression de Richard Moss, immergé dans un « fond d'être indifférencié. »¹ « Le fond d'être est un état hypothétique de vitalité infinie, une condition dynamique où, du point de vue énergétique et psychique, tout est à l'état de potentiel et rien n'est encore formé. L'émergence de l'ego est un incroyable mystère de la nature. »² « Quand le bébé souffre, c'est le monde entier qui souffre, s'il est heureux, le monde entier baigne dans l'harmonie. C'est encore la symbiose avec la mère. Et pas à pas, il va développer une conscience d'être, une conscience de soi basée sur l'idée d'un moi séparé. C'est la seule manière pour nous de pouvoir expérimenter le fait même de prendre conscience. Prendre conscience ou avoir conscience d'être conscient signifie « entrer en relation et il ne peut y avoir de relation s'il n'y a pas deux. »³ Et c'est bien tout le paradoxe de ce qu'est l'aventure humaine qui se révèle dans ce mouvement dialectique entre l'ego et l'être. Le chemin de notre incarnation est inséparable de l'histoire de la création de l'ego, cette identité particulière que nous allons appeler « je ». D'un certain point de vue, la création de notre ego est un immense cadeau, c'est la seule manière que le « Créateur » ou l'intelligence de la vie ait trouvé pour nous permettre de vivre l'aventure de la conscience. C'est ce que Richard Moss appelle le « Premier Miracle ». L'histoire du Premier Miracle est « l'histoire de la naissance de l'ego et de son serviteur, l'intellect, avec sa capacité étonnante à évaluer, à nommer, à classer et à juger. »⁴ Sans ego, pas de mouvement de vie, pas d'évolution, pas de relation, personne pour parler de l'aventure de la conscience. « En fait, il est impossible de devenir conscient de quelque chose sans s'en séparer au préalable. Pensez au vent un instant. Si vous vous déplacez à la vitesse du vent, vous ne le sentez pas. Pour en devenir conscients, vous devez lui résister, le repousser. C'est ce qu'est l'ego : le « Je » qui repousse le Tout. Il doit se désolidariser d'une intimité fluide avec l'Existence et c'est ce qui paradoxalement nous permet de devenir conscients de l'Existence. L'ego naît du contraste : il exige la séparation ; il a besoin de l'interaction. Il donne naissance

à la volonté propre et au premier discernement : oui ou non. Et il peut être menacé. La séparation est devenue notre essence, et avec elle vient la souffrance et tout ce que nous pouvons faire pour l'éviter. »⁵

1. Richard Moss a emprunté cette notion à Michael Washburn.
2. Richard Moss, *Le deuxième miracle*, Souffle d'Or, 1996.
3. Bernadette Blin, « Psychothérapie de l'ego et expansion de conscience », revue *Synodios* n°1, Grett, 2004.
4. Richard Moss, *op. cit.*
5. Richard Moss, *op.cit*

Nous croyons que, grâce et à cause de notre ego, nous sommes embarqués dans une aventure que nous avons quelque part choisie et décidé de vivre, l'aventure de l'incarnation humaine. Et si cette aventure peut être belle et exaltante, elle comporte aussi son lot d'épreuves et de souffrances. L'ego est ce merveilleux outil mis au service de notre conscience et qui est aussi devenu notre pire ennemi dans la mesure où tout, dans notre psyché et dans notre vie, est placé sous sa tutelle. Comme le dit John Welwood, « l'ego est un prétendant au trône ; il s'assied sur le siège du vrai souverain qu'est notre vraie nature, notre être plus vaste. »¹ Notre ego est devenu qui nous croyons être, il nous définit, nous donne une identité soutenue par le fait que nous avons un corps et ce corps, nous le savons bien par expérience, nous donne une existence séparée des autres. Et cette séparation même est à la base de la souffrance. Nous nous sentons fragiles, vulnérables, incertains et notre vie devient un long parcours de recherche de tous les moyens possibles pour éviter la souffrance et même la conscience de la souffrance. L'ego a une intelligence prodigieuse et une créativité incessante pour nous faire croire toutes sortes d'histoires dont le but caché est de maintenir un sentiment d'exister, une identité aussi bancale et misérable soit-elle.

L'ego est un cadeau et une blessure, il est un moyen et un obstacle, il est une réalité et une imposture, il est au cœur de toutes les contradictions qui nous agitent. Il est celui en nous qui cherche la solution à nos problèmes alors qu'il « est » le problème, ou plus exactement, il le devient car nous y sommes accrochés et totalement identifiés, fixés. Nous avons besoin de lui pour faire l'expérience de la conscience d'être et lorsque certains (rares) parmi nous plongent dans cet océan de la conscience, et vivent ce qu'on appelle une expérience d'éveil, la réalité de l'ego séparé s'efface pour faire place à la vastitude de l'être. Même s'il réapparaît ensuite, plus rien n'est jamais comme avant.

1. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.

L'ego, de par sa nature même, se sait menacé et va passer sa vie, la nôtre, à élaborer des stratégies pour ne pas rencontrer sa plus grande peur, qui est celle de l'anéantissement, de la mort. « Du point de vue de l'ego, tout vaut mieux que la disparition, la mort, même la souffrance, même la terreur, même le désespoir sont préférables, car il y a toujours un "je" dans ces expériences, même les plus difficiles. »¹ Et tant qu'il y a un « je », l'ego même malmené, est sauf. Il va peu à peu définir les contours de notre vie, les frontières de ce qui est acceptable ou non, de ce qui est menaçant ou non pour notre identité. Il va justifier nos souffrances et nos manques, nous placer en victimes, projeter la responsabilité de ce qui nous

arrive sur les autres et surtout nous faire rechercher la solution là où nous serons sûrs de ne jamais la trouver car, d'une certaine façon (dans sa compréhension limitée et conditionnelle des choses), l'issue passe par ce qu'il lui semble être une annihilation. Il est très désireux de trouver le bonheur mais il nous met dans l'impasse, car l'idée que l'ego se fait du bonheur est, à peu de choses près, ce qui a conduit l'humanité là où elle en est, c'est-à-dire dans une situation qui semble très critique. L'image du bonheur, selon « maître ego », va consister à tout faire pour nous mettre en sécurité et combler nos besoins le plus souvent infantiles. Pour nous sentir en sécurité, il va nous falloir, par exemple, une maison, un métier, un bon revenu, de l'épargne, un compagnon ou une compagne qui nous aime et nous comprenne, des amis avec qui partager, etc. La liste est sans fin, tant le problème est effectivement sans fin. Or, tant que nous chercherons à être en sécurité, nous demeurerons fragiles puisque cette sécurité peut nous être retirée à tout moment. Au niveau de conscience de notre ego, nous connaissons au mieux des instants de bonheur ou de satisfaction qui seront vite balayés car un nouveau cycle frustration/besoin/désir/recherche de satisfaction va émerger. Et dans l'idée de la séparativité, l'autre peut être soit une ressource, soit une menace, d'où des relations d'alliance ou d'agression, définies par la perception que notre ego aura de son intérêt. Tout ce système, qu'il soit psychologique et individuel ou social et collectif, est basé sur la peur. Dans sa vision du monde, l'ego ne cesse de mettre en place des nouvelles stratégies pour échapper à la peur.

1. Bernadette Blin, « Psychothérapie de l'ego et expansion de conscience », revue *Synodies* n°1, Grett, 2004.

Une démarche thérapeutique et même une quête spirituelle sont au départ vues par l'ego comme des moyens de sortir de ces cycles de souffrance en trouvant des solutions, des « remèdes » à ce qui ne va pas. Il n'a pas la moindre idée de la menace que représentent pour lui ces démarches, bien qu'il se sente toujours menacé, et de par sa nature même, il ne trouvera jamais le repos. « L'ego contient en son cœur même une *panique vis-à-vis de l'absence d'ego*, une réaction angoissée à l'ouverture inconditionnelle qui sous-tend chaque instant de conscience. [...] L'angoisse existentielle s'élève comme un sentiment de mort imminente, une réalisation naissante que le moi n'est en rien solide, qu'il n'a pas de support véritable et qu'il est constamment menacé par la possibilité de se dissoudre dans la base d'être dénuée d'ego, d'où il provient. »¹

1. John Welwood, *op. cit.*

Réalité et Réel

Il y a la réalité et le Réel. La réalité s'expérimente à chaque instant, elle est relative et dépend de là où nous portons notre attention et de notre niveau de conscience. De ce fait, on peut dire que, d'une certaine façon, nous créons notre réalité. Elle est déterminée par la façon dont nous entrons en relation avec ce qui nous est donné par la vie. Prenons un exemple vécu

récemment par des clients en thérapie.

*Appelons-les **Véronique et Daniel**. Ils vivent une relation de couple depuis quelques années et traversent actuellement de sérieuses difficultés car chacun attend trop de l'autre et ne sait pas suffisamment trouver en lui-même ses propres ressources. Régulièrement des disputes graves et douloureuses viennent perturber leur relation au point qu'ils envisagent de se séparer alors que par ailleurs, ils peuvent s'aimer vraiment et passer ensemble des moments privilégiés et gratifiants. Quand ils entrent dans une dispute, la réaction de Daniel est de se fermer et de bouder, comme lorsqu'il était enfant et qu'il essayait de cette façon de punir ses parents (du moins le croyait-il). Comme Daniel est en thérapie, il a pris conscience de ce mécanisme et il essaie de s'en libérer. Progressivement, il arrive à se fermer, moins souvent, moins longtemps et apprend à se ré-ouvrir (parfois) en trouvant l'impulsion à l'intérieur de lui-même. Mais il se sent toujours fragile et parfois menacé. Quant à Véronique, elle ne supporte pas les fermetures de Daniel et dès qu'elle sent qu'il prend de la distance vis-à-vis d'elle, qu'il n'est plus dans l'ouverture, elle entre dans une souffrance intense, qui lui laboure le cœur, et lui demande de s'expliquer sur ce qui se passe en lui, pensant ainsi ne pas couper la relation. Comme il résiste, elle devient insistante et ne comprend pas qu'il ne veuille pas lui répondre. En fait, lui se débat à l'intérieur de lui-même, avec des processus dont il n'arrive pas à décoder tous les ressorts. Le fait qu'il ne réponde pas est vécu par Véronique comme un affront et une coupure supplémentaire. Elle souffre de plus en plus et somatise sur un terrain physique déjà perturbé. Véronique pense sincèrement que Daniel est responsable de sa souffrance (à elle) et que s'il résolvait ses problèmes psychologiques à lui, alors leur relation pourrait être satisfaisante et heureuse. En fait, en raisonnant de la sorte, elle se pose, vis-à-vis d'elle-même et de lui aussi, en victime et croit que la solution à sa propre souffrance réside chez quelqu'un d'autre. C'est exactement ce que l'ego cherche à nous faire croire. Elle s'est dépossédée de son pouvoir sur elle-même en le déposant chez quelqu'un d'autre, Daniel en l'occurrence. La réalité de Véronique est ainsi définie par son système de croyances et la façon dont elle « voit » cette situation. Et il en découle une quasi-impossibilité pour elle de guérir, notamment ses maux physiques, puisque dans sa réalité à elle, sa guérison est entre les mains de Daniel.*

Et c'est ainsi que, la plupart d'entre nous et la plupart du temps, nous agissons dans une perception limitée de la réalité, appréhendée du point de vue de notre ego. En continuant à nous mettre à la place de Véronique, imaginons qu'elle ait réalisé que ce n'est pas Daniel qui la fait souffrir, mais l'image qu'elle a de ce que doit être une relation de couple satisfaisante et l'idée qu'elle se fait de comment un homme, un compagnon, doit se comporter vis-à-vis d'elle. Alors sa réalité de la situation changerait et peut-être y aurait-il toujours de la douleur (mais peut-être pas ou moins), mais la relation à cette douleur serait radicalement différente. Elle réaliserait que la source de son bonheur, ou plus exactement de son accord avec elle-même et avec la vie, réside en elle et que Daniel n'est qu'un facteur déclenchant, un révélateur, un miroir de ses propres limites. Quant à Daniel, qui souvent se croit mauvais, « pas à la hauteur » et incapable d'agir autrement que comme il le fait, il pourrait apprendre à ne plus

être victime de lui-même, à ne plus donner autant de pouvoir à cet ego en lui qui lui fait croire (sur la base de terreurs archaïques) que le monde est menaçant, dangereux, et que s'il ne se méfie pas, l'autre peut prendre le pouvoir sur lui. Nous ne créons peut-être pas les événements au sens propre mais en revanche, par notre façon de les appréhender, de nous mettre en relation avec eux, nous déterminons la réalité et donc la qualité de notre vie.

Cette réalité relative, phénoménologique, est fonction de notre niveau de conscience et de connaissance. Beaucoup de choses vont nous apparaître vraies et le seront pour nous jusqu'à ce que nous atteignions un autre niveau de développement au sein duquel cette réalité va se dissoudre dans une compréhension plus vaste. Dans la réalité qu'expérimente un petit enfant, par exemple, ses parents vont apparaître comme tout-puissants et c'est juste puisque sa survie dépend d'eux. Ils détiennent entre leurs mains le pouvoir de le maintenir en vie et de lui donner plus que la survie physique puisqu'ils peuvent ou non lui donner de l'amour, de l'attention, de l'approbation, etc. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, d'une part, il commence à développer des aptitudes à s'occuper de lui-même et à se prendre en charge et par ailleurs, il porte un regard différent sur ses parents, voir leurs faiblesses, leurs failles... En tout cas, ils n'apparaîtront plus comme des dieux bienveillants ou maléfiques. Pour l'adolescent, cette réalité se sera dissoute dans une compréhension et une vision plus larges de ce que sont les êtres humains, de qui il est, de ce qu'il peut attendre des autres et de qui dépend sa propre vie.

Toute psychothérapie, transpersonnelle ou non, si elle est bien conduite, nous permet d'agir sur notre réalité, dans la mesure où la vision de nos problèmes et de notre responsabilité change au cours du travail. Et cette réalité nous ouvre à de nouvelles possibilités, tout un potentiel qui n'était même pas imaginable auparavant. Nous allons agrandir notre registre de perceptions, de compréhension de ce qui nous paraît réel ou non. La réalité est le champ d'action et d'expression au sein duquel l'ego agit, évolue et danse la danse de son incarnation. Plus l'ego se reconnaît en tant que tel, plus l'ego se différencie, plus cette réalité, comme une danse, va devenir souple et fluide et continuer à se transformer au lieu d'être intangible et rigide, source de souffrance.

Et le Réel ? Qui peut dire ce qu'il est ? Les nombreux témoignages de sages, de saints, de mystiques, cherchent à nous en dire quelque chose, chacun à partir de ses données culturelles, de la nature de ses expériences et de sa sensibilité propre. Si nous nous basons sur nos expériences personnelles éclairées de nos recherches, les enseignements spirituels que nous avons reçus et nos lectures, le Réel n'est pas une chose, ni un état, ni un espace qu'on peut décrire en termes concrets. Il n'est pas quelque chose et pourtant Il est. Il est ce qui se refuse, ce qui échappe à une compréhension par les moyens limités du mental puisqu'il dépasse ces limites (c'est la réalité avec un r minuscule qui est appréhendée par le mental).

Le Réel est ce qui sous-tend tout. Tout, c'est-à-dire, toute la création, toutes les formes, tous les possibles de tout temps. Tout ce qui existe émerge à partir de cet « espace » (qui n'en est pas un), potentiel absolu, vide fertile. Ce vide, qui contient tout n'a pas de qualificatif et pourtant, des mots comme silence, amour, présence, quiétude, paix, vastitude, etc., sont les plus évocateurs. Ce Réel qui nous porte, nous crée et nous contient n'a pas de contenu mais

Est. Que nous en ayons conscience ou non, que nous l'ayons « touché » ou non, quelque chose que nous ne savons pas nommer permet que tout « tienne debout » malgré les efforts innombrables de destructivité que les êtres humains ont mis en œuvre. L'important n'est pas de décrire ce qu'est ce Réel mais d'entrer en relation avec Lui, de le toucher, de l'effleurer ; et ceci peut nous être donné au cours d'expériences transpersonnelles ou de moments de grâce.

Pour le plaisir de goûter la poésie de l'écriture de Christiane Singer, clôturons ce paragraphe avec elle : « La réalité, avec ses causes et ses effets, n'est que la croûte du réel. Dans la réalité, j'ai un bleu lorsque je me heurte à un meuble ou à un cœur endurci. Dans la réalité, je suis cousue dans ma peau et mes représentations. Dans le réel, rien jamais ne me sépare de rien ni de personne. » Et encore : « Nous vivons plus dans l'échafaudage de nos représentations que dans la réalité objective. Le Réel, lui, n'a ni porte ni fenêtre, il est l'infini de l'infini des *possibles* »¹

1. Christiane Singer, *Où cours-tu ? Ne sais-tu que le ciel est en toi ?* Albin Michel, 2001.

Nous sommes tous Un

Quand il nous est permis d'accéder à des états de conscience et de connaissance de ce qu'est le Réel, nous faisons simultanément l'expérience de l'unité avec tous les êtres, avec toute chose. Nous pouvons, par exemple, devenir le grain de sable ou sentir que nous faisons « un » avec ce grain de sable, qu'entre lui et nous il n'y a pas de différence fondamentale, nous sommes une parcelle du Tout qui s'exprime soit sous forme de grain de sable, soit sous forme d'être humain. Nous pouvons être amenés à expérimenter la vie du point de vue du grain de sable, de la pierre, de l'animal ou d'une autre personne que nous-mêmes.

Cette révélation nous fait sortir du monde de la dualité où il y a toi et il y a moi et toutes les interactions entre toi et moi. Ce que je suis, ce que tu es, ce que je te fais et ce que tu me fais, comment nous nous sentons reliés ou opposés. Il est très bouleversant de réaliser qu'entre moi et tel individu que je considère comme un monstre, un assassin, par exemple, ou un Hitler, il n'y a pas, au bout du compte, une réelle différence. Nous sommes des parties, des manifestations d'un même Tout.

Évidemment, il y a d'énormes différences dans nos implications dans le monde, en tant qu'êtres humains, dans les façons dont nous agissons dans la réalité (avec un petit r). Mais du point de vue du Réel, intangible, immuable, nous sommes Un, parties du même Tout, expressions différentes du Tout qu'on peut aussi appeler Dieu. Ce mot Dieu a tant et tant de connotations qu'il est toujours délicat de l'utiliser sans risquer de créer des réactions de défense et de protection selon les diverses conceptions de Dieu...

Si nous considérons que « qui nous sommes » est notre ego, alors nous acceptons d'être définis par lui. L'ego, construction temporaire, relative, à la fois fonctionnelle et identitaire nous permet de dire « je », de nous sentir être quelqu'un. C'est l'expérience courante,

quotidienne de la plupart des êtres humains et elle n'est même pas remise en question. Mais si l'occasion nous est donnée — offerte par la vie ou amorcée par une intuition profonde — d'entrer en contact avec ce qui est au-delà de l'ego, alors nous réalisons que l'ego n'est qu'une façade, un leurre. Au-delà de ses limites de ses contours s'ouvre l'expérience de la conscience sans ego, la conscience pure, le sans-forme, hors espace et hors temps. L'expérience de l'unité avec toute chose ne peut se révéler que lorsque l'ego s'efface. On ne peut pas décider de sortir des limitations de l'ego car les décisions viennent du mental, un des outils principaux au service de la survie de l'ego. C'est seulement dans le silence, la concentration sans tension, la création, la méditation, les expériences de respiration, d'états non ordinaires de conscience ou dans une disponibilité intérieure à la beauté, que l'espace sans-ego, l'espace de l'être, peut se déployer, au-delà de toutes les limites liées à la conscience ordinaire égotique.

Notre construction psychologique nous amène à développer de plus en plus clairement qui nous sommes en tant qu'individu. Ce faisant, nous apprenons à nous différencier, à sortir de la fusion avec la mère pour devenir un être séparé, unique, exprimant ses qualités propres, ses caractéristiques qui font que nous pouvons dire « je » et donner un contenu à ce « je ». Nous sommes, à ce moment-là, dans la réalité, tangible, concrète, identifiable, phénoménologique, c'est en fait, ce qui nous donne notre identité, nous permet de dire qui nous sommes, comment nous sommes, quelles sont nos caractéristiques et de décrire notre vie. Et dans ce sens, nous sommes un être unique avec des milliards de caractéristiques, qui n'a jamais eu d'équivalent et n'en aura jamais. La nature est si riche, si généreuse et si complexe qu'elle crée des modèles uniques à l'infini.

Thérapie de l'ego et évolution spirituelle

S'il est très important dans le cadre d'un processus d'évolution (ou une thérapie transpersonnelle) de saisir « qui nous sommes », dans une psychothérapie traditionnelle on va plus porter l'attention sur « ce que nous sommes ». Qu'est-ce qui me définit ? Comment est-ce que je me définis ? Comment je me construis une image de moi-même ? Nous avons déjà évoqué comment l'enfant se construit à partir de ce qu'il reçoit de son environnement et nous n'entrerons pas dans ces détails dans le cadre de cet ouvrage. Mais du point de vue de la possibilité du changement, au niveau psychologique, il est très important de regarder comment nous pouvons rester figés dans une structure, même si elle nous empêche de nous épanouir.

Illustrons cela par un exemple :

Suzette a 40 ans environ, elle est mariée et mère de famille. Quand elle avait 5 ans, au Cambodge, en jouant avec des petits copains, elle, enfant si sage, a eu un accident qui lui a occasionné une vilaine blessure à la jambe. La blessure a été mal soignée, s'est infectée car les médecins locaux en ont sous-estimé la gravité. Il a fallu envisager un rapatriement d'urgence car sa vie était en jeu. Elle a dû subir plusieurs opérations, des greffes mais sa

jambe est restée déformée. Sa vie a été marquée par cet événement traumatisant. Ses parents ne l'ont pas du tout soutenue, elle a vécu ce long parcours de souffrance très seule, sans être véritablement accompagnée par sa famille. Et depuis toujours jusqu'à récemment, elle était dans la plainte et la revendication. En fait, elle n'a trouvé son identité, sa « forme » qu'à travers une identification à cette jambe qui fut malade et qui demeure handicapée, lui interdisant de se mettre en jupe ou en robe. Elle s'est complètement identifiée à cette jambe malade. Toute tentative de lui montrer quelle n'était pas que cette jambe, qu'elle était davantage que cela, était vouée à l'échec. Elle avait tellement associé l'image qu'elle s'était forgée d'elle-même à cet état d'handicapée, de victime, qu'elle refusait toute intervention de l'extérieur cherchant à lui montrer qu'elle était beaucoup plus que cela. Être victime de l'injustice de la vie, victime de parents inconscients, victime de médecins incompetents, lui tenait lieu d'identité. Ce sur quoi elle portait son attention définissait « la forme » de son ego. Elle se définissait par sa jambe malade, cela lui donnait toutes sortes de bonnes raisons pour ne pas être capable de faire bien des choses et cela lui permettait aussi, de façon tout à fait inconsciente, de manipuler son entourage. Ou encore elle se lançait des défis et acceptait des activités physiques qui parfois la mettaient au bord de l'épuisement. Ces comportements ont eu pour effet de renforcer son image de victime, qui fait beaucoup d'efforts, autant à ses yeux à elle qu'à ceux de son entourage. Il est clair que quitter cet état de victime l'a obligée à remettre en question l'image quelle avait d'elle-même, son ego. Elle a eu besoin de construire une autre identité sur la base d'un lien d'amour inconditionnel fort qui nourrisse la « toute petite » en elle. Ce n'est qu'en découvrant qu'elle existait pour quelqu'un (un thérapeute) qui a pu la soutenir, comme ne l'avait pas portée sa mère, qu'elle a pu sortir de cette identification si restrictive d'elle-même. Elle a reconquis une image positive d'elle-même en développant aussi des capacités (notamment artistiques) qu'elle ne savait pas avoir. Le passage par les états de conscience élargis lui a donné des expériences de réconciliation avec la vie qui ont été également déterminantes.

« Là où nous portons notre attention » a fortement tendance à dessiner les contours de notre ego, de celui ou celle que nous croyons être. Nos croyances sont à la base de cela, elles sont véritablement créatrices et la plupart du temps si inconscientes qu'elles sont plus difficiles à remettre en cause. Dans le travail thérapeutique, débusquer les croyances qui sont les fondements de notre image de nous-mêmes, de notre perception de la réalité, est une étape essentielle. Plus nous repérons ces croyances et que nous acceptons que ce sont des croyances et non pas la réalité, plus nous agrandissons notre champ de conscience et cela crée une réalité plus vaste et plus flexible. Les expériences d'états non ordinaires de conscience et les expériences transpersonnelles font partie de celles qui vont faire éclater des croyances bien ancrées et apparaître une autre réalité cachée derrière. C'est un peu comme si nous reconnaissons peu à peu que les frontières de notre ego sont poreuses et qu'à travers ces « mailles », l'être pouvait transparaître. Et plus les croyances se relâchent, plus les mailles s'agrandissent, plus nous allons être en contact avec la vastitude de notre être et pouvoir reconnaître cette dimension-là aussi chez les autres.

La psychanalyse et les psychothérapies, qu'elles soient verbales, psychocorporelles, comportementales et même transpersonnelles vont donc s'occuper de cet ego souffrant et limité. Ceci dit, c'est la seule partie de nous-mêmes sur laquelle on peut travailler et qui peut évoluer. L'être, lui, « est », espace non conditionné, non modifiable, toujours là, prêt à se laisser rencontrer et connaître. Il ne peut donc pas y avoir de thérapie pour l'être, car il n'est pas problématique, perfectible, adaptable. Les thérapeutes transpersonnels vont aussi prendre en charge la souffrance de l'ego qui s'est tellement rigidifié dans sa blessure de base, qui a construit tant de défenses pour se protéger des attaques réelles ou supposées de la vie qu'il ne peut pas fonctionner de manière souple et créative. Le chemin d'une vie est un tissage sans fin entre les exigences et les contraintes extérieures et intérieures et des désirs et des aspirations profondes. Si l'ego est très rigidifié, sa capacité à réaliser un tissage riche et souple sera problématique et le thérapeute pourra aider le client dans ce processus. L'ego peut être plus ou moins sain et plein de vitalité, l'être est toujours sain, par essence puisqu'il est la source, l'origine et ce qui nous unit tous.

Mais qu'est-ce qui va alors différencier une thérapie transpersonnelle d'une autre ? Par l'ouverture d'un espace ouvert sur plus grand que le petit moi conditionnel, une thérapie transpersonnelle nous montre comment entrer en relation avec notre Soi et favoriser cette rencontre. Le champ de nos expériences va subtilement ouvrir notre cœur à la puissance de l'amour comme source inconditionnelle de tout ce qui vit, va nous révéler ce quelque chose d'indicible qu'on a tant de mal à nommer quand on le rencontre.

Le but spécifique des thérapies avec une orientation transpersonnelle, c'est non seulement de nous faire prendre conscience de cet état plus vaste qui est en nous et tout autour de nous, mais aussi de saisir que nous sommes tous reliés dans une fraternité incontournable. Et en revenant ainsi chez nous, à la source, nous pouvons enfin apprendre à agir, à nous orienter à partir de cet espace emplis de l'énergie de l'amour infini et créateur. Au lieu d'être dirigés par l'énergie de la peur et des mécanismes de défense qui nous ont protégés et même parfois sauvés quand nous étions petits, nous allons commencer à nous déployer à partir de la relation avec l'espace infini que nous avons trouvé dans notre périple vers l'intérieur de nous-mêmes. Nous sommes ancrés dans la foi au lieu d'être manipulés par la peur. Nous sommes là, à l'articulation entre psychothérapie et évolution spirituelle.

CHAPITRE III

LES ÉTATS DE CONSCIENCE ÉLARGIS

Élargir sa conscience

LES ÉTATS DE CONSCIENCE élargis, que nous pouvons aussi appeler états expansés de conscience selon la terminologie proposée par Gérard Perrin,¹ ont été très décriés par la psychiatrie occidentale et largement assimilés à des désordres psychotiques, voire à des hallucinations. Le résultat, c'est que nous en avons peur, que nous en sommes coupés, que nous évitons de parler de ces choses bizarres qui nous arrivent.² Or, souvent, certaines expériences arrivent spontanément et provoquent une ouverture dans le champ de la conscience qui est profondément bénéfique pour l'individu ou qui pourrait l'être ou le serait plus encore, si le contexte social et culturel valorisait la dimension spirituelle de l'homme. Dans les cas extrêmes, les personnes expérimentant une rupture dans la conscience ordinaire se retrouvent sous médicaments, voire en hôpital psychiatrique. Pourquoi ? Parce que la médecine occidentale ne reconnaît pas ce pouvoir curatif des états non ordinaires de conscience.

Or la psychologie transpersonnelle le montre et les techniques chamaniques, qui existent depuis l'aube de l'humanité, en attestent : l'homme a toujours cherché à modifier sa conscience et à vivre des états d'élargissement de celle-ci par toutes sortes de moyens (respiration, musique, danse, rythmes, privation sensorielle, hyper stimulation sensorielle, jeûnes, rituels, mantras, prières, isolement, plantes sacrées, etc.). Et c'est précisément par la maîtrise de ces états que les chamans opéraient, et opèrent toujours, pour guérir les malades ou accompagner quelqu'un dans un processus exploratoire à la rencontre des forces profondes qui l'habitent.

Il n'y a pas nécessairement de différence de nature entre les expériences spontanées et les

expériences induites, mais dans un processus de guérison ou un travail thérapeutique, on va s'intéresser (entre autres choses, bien sûr) à la possibilité d'aller voyager dans les différents plans de la psyché, de l'archaïque au spirituel.

1. Voir bibliographie.

2. Voir ce que commencent à dire aujourd'hui les personnes ayant vécu une NDE (*Near Death Experience* ou expérience de mort imminente ou EMI) et qui sont restées silencieuses pendant des années de crainte d'être considérées comme folles.

L'intérêt de la psychothérapie transpersonnelle est d'abord d'avoir redonné leur place aux expériences qui mettent en relation avec « ce quelque chose de plus grand que soi » et d'avoir ensuite élaboré des moyens relativement simples, efficaces et non dangereux — s'ils sont accompagnés par des thérapeutes compétents et dignes de confiance — pour permettre au plus grand nombre d'aborder ainsi aux rivages de ces territoires inconnus.

En premier lieu, soulignons différents points importants.

Les expériences vécues peuvent émaner de l'histoire biographique du sujet (qui correspond à l'inconscient freudien), elles peuvent se connecter à sa naissance (inconscient périnatal) ou être visiblement de nature transpersonnelle et dans ce cas être reliées à l'inconscient collectif de Jung ou plus exactement à cette supra-conscience dont parle Wilber.¹ L'individu touche alors à ce qu'il est vraiment, à l'essence de sa nature que ces différents auteurs qualifient de sacrée ou divine.

Pour aborder ces expériences, aucun système de croyance n'est nécessaire, aucun endoctrinement d'aucune sorte n'est requis : n'importe quel individu, de n'importe quel âge, de n'importe quel niveau socioculturel, peut aborder ces expériences et y trouver quelque chose qui fasse sens pour lui, là où il en est dans sa propre connaissance de lui-même.

Hormis quelques contre-indications de type médical, différentes selon les techniques envisagées, il y a peu d'obstacles à ces pratiques et beaucoup de bénéfices. Car nos résistances psychologiques habituelles, si elles sont toujours présentes, sont plus facilement désactivées et amoindries.

Les méthodes des thérapies transpersonnelles requièrent, pour le thérapeute, une très bonne connaissance des bases de la psychothérapie, une très grande habitude du voyage dans ces contrées déroutantes parfois et une très grande écoute de tous les niveaux de l'être. Le psychothérapeute transpersonnel doit être un guide expérimenté au sens d'un guide de montagne.

Ce travail d'ouverture de la conscience se fait dans le corps : le corps, lieu d'incarnation de toutes les dimensions de l'être humain et lien entre le ciel et la terre. Et c'est en travaillant dans, par, et avec le corps, que ces expériences vont être transformatrices et pouvoir être intégrées.

1. Voir bibliographie.

Les univers qui nous habitent

Stanislav Grof a établi une cartographie assez précise des expériences en état de conscience élargi. Nous avons choisi, dans le cadre de cet ouvrage, d'illustrer cette diversité par des exemples et des témoignages qui peuvent parler plus que des concepts plus ou moins abstraits et des descriptions générales.

L'étape des sens

Les techniques qui permettent de pénétrer les domaines de l'inconscient activent d'abord les organes sensoriels. Cela ouvre des expériences de nature plus ou moins abstraite et sans signification symbolique particulière : phénomènes optiques, auditifs ainsi que tactiles dans diverses parties du corps. Ce type d'expériences constitue souvent une sorte de barrière nécessaire à franchir pour entreprendre un voyage plus profond. Elles peuvent aussi être considérées comme des sas, des espaces d'apprivoisement des réalités non ordinaires. En ce sens, elles deviennent une étape sur le chemin de l'aventure intérieure.

Marie-Lou vit sa première expérience de Respiration Holotropique et assez rapidement se retrouve dans un univers de lumières et de couleurs :

« Tout à coup, des lumières, des images se mettent à défiler, comme un tissage multicolore, un kaléidoscope, avec une vivacité et une luminosité incroyables. Je ne comprends pas le sens de ces images mais me laisse prendre par la beauté et le charme des visions. Des motifs floraux d'abord, puis je vois apparaître des fresques, des motifs géométriques qui me font penser à des civilisations anciennes disparues, probablement des symboles incas ou mayas. »

Ces manifestations sont souvent un préalable, une introduction à des contenus plus signifiants sur un plan psychologique ou spirituel.

Plonger dans l'histoire de sa vie

Certaines expériences rappellent ou découvrent l'histoire de la personne, ce sont les expériences biographiques. Ces expériences sont très courantes et très riches, en particulier pour retrouver la relation avec l'enfant en soi, sa place, ses relations dans sa famille. Elles ramènent à la conscience des situations oubliées ou non, avec des sensations ou émotions qui avaient été refoulées, qui n'avaient pu se dire ou même se ressentir.

Christiane est une jeune femme très souriante, ses mâchoires sont pourtant toujours tendues. Elle ne parvient pas à faire confiance à son mari et a beaucoup de peurs vis-à-vis des hommes en général. Elle fait sa première expérience de Respiration Holotropique.

« J'ai ressenti une grande souffrance dans mon ventre, du noir, du dur. Elle s'est répandue dans ma poitrine mais elle n'arrivait pas à monter plus haut. Elle tournait sans arrêt du ventre à la poitrine. Je sentais mon visage crispé et douloureux. J'aurais voulu crier, hurler, mais rien ne venait. Puis peu à peu des râles sont sortis, et puis le mot NON, NON, NON !!! J'ai trois, quatre ans, je regarde mon père alcoolique tourné vers ma mère et mes deux sœurs. Je suis impuissante, terrifiée face à cette violence dont ma mère et mes deux sœurs, rebelles, sont victimes. Je suis muette, glacée, très sage pour éviter les coups, mais je me sens tellement coupable de laisser faire, de ne rien dire. Je peux enfin crier ce NON encore et encore, ce NON à mon père. Alors un calme incroyable m'envahit, une sensation de paix, presque une béatitude. Une boule de chaleur dans le ventre jusqu'au périnée. Peu à peu la chaleur se diffuse dans tout le corps avec une joie qui me fait chanter. Le voile sombre s'est envolé, il a fait place à de la lumière et de l'amour. »

Ces premiers « non » qu'a dits Christiane vont l'autoriser à mettre des limites dans sa vie et en particulier face à son mari. C'est une nouvelle étape de vie qui s'ouvre.

L'aventure de la naissance

Stanislav Grof a développé le concept des matrices périnatales, reconnaissables dans les quatre types d'expériences périnatales correspondantes.

La première matrice correspond à l'union primaire avec la mère (vie intra-utérine avant les premiers signes de l'accouchement). C'est le niveau de l'extase océanique, d'unité cosmique si l'utérus est « bon », d'impasse cosmique en cas de « mauvais utérus », pour ne citer que les extrêmes. La vie intra-utérine est riche d'innombrables expériences selon l'histoire, la santé physique et psychique de la mère et les événements et situations qu'elle vit dans cette période.

Benoît est un homme stressé, inquiet, toujours en alerte. Il dort mal. Il recherche beaucoup la tendresse des femmes parce qu'il a eu « une mauvaise mère », dit-il.

« Mes doigts et mes mains bougent tout doucement. Ils sont tout petits et tout doux. Je flotte dans un espace délicieux. Mon dos, toute ma colonne vertébrale, cherche le contact à l'arrière et se cale dans un espace doux aussi et chaud et vivant. Une lumière rouge foncé m'entoure. Mes doigts, mes orteils continuent de bouger doucement. Tout est doux, chaud et je m'endors heureux. »

Benoît, après cette expérience, a trouvé un calme, une paix qu'il ignorait. Il reconnaît qu'il y a eu du bon avec sa mère et la vision de son histoire change.

Josette n'a pas été désirée par ses parents, toujours en conflit. Son père est alcoolique et violent. Elle est née pendant la guerre sous les bombardements. Elle raconte après son

expérience :

« Je suis dans un endroit tout noir, menaçant. Il y a tellement de bruit. J'ai peur, je veux me recroqueviller mais tout autour de moi, c'est comme des lames de rasoir, ça coupe, ça pique. Je ne trouve pas d'abri. C'est une sorte d'enfer. »

Pour Josette cette expérience donne du sens à ses difficultés relationnelles et à ses angoisses. Elle change de regard sur elle et sur la vie de sa mère. Elle peut davantage s'accepter comme elle est.

Comme Benoît, **Eva** manque de sécurité intérieure. Elle manque de confiance dans les relations. L'expérience suivante positive et nourrissante va la rassurer et la conforter dans sa vie. La dimension transpersonnelle de l'expérience va l'émerveiller et lui ouvrir d'autres horizons.

« J'ai l'impression d'être blottie dans un ventre, bercée dans sa chaleur. Mais tout semble fragile comme du verre. Une voix commence à chanter et recule les limites de l'espace. Le ventre devient immense comme une cathédrale et le chant structure le cosmos. Je suis transportée par l'amour, mais aussi je suis transportée par l'éphémère. Je reste suspendue aux vibrations lumineuses de la voix qui ne cesse d'agrandir mon âme dans de nouvelles dimensions. Dès que la voix s'arrête, je tombe dans une profonde détresse, abandonnée au fond d'un gouffre. Je sanglote dans l'espoir de ranimer la voix magique qui contient la tendresse et la nostalgie de ma mère. Alors elle revient, me calme et me remplit de joie et de beauté. »

La deuxième matrice correspond à l'antagonisme avec la mère (début des pressions de l'utérus) avec des expériences d'enfer, de fusion cosmique, de situation sans issue, de non-sens. C'est la nuit noire de l'âme.

Yvonne a des difficultés à prendre sa place dans la vie. Elle regarde le monde comme menaçant et ne sait pas demander de l'aide. Elle vit une expérience douloureuse.

« Mon corps était recroquevillé. Mes pieds et mes mains étaient écrasés, ma colonne vertébrale n'était plus qu'une douleur. J'étais enserrée de toutes parts, avec aussi une souffrance intérieure dans une incompréhension innocente, une solitude et une résignation terribles. Imaginer une aide ou une fin à cette situation ne m'effleurait même pas. C'était ainsi pour l'éternité. »

Yvonne a pu sentir l'enfermement dans son corps, elle a pu réaliser que, dans cette situation, elle ne pouvait pas demander de l'aide. Ce fut un pas dans la connaissance d'elle-même.

Natacha est en difficulté dans sa vie ; elle vit des cycles incessants de panique, découragement, renoncement, dépression.

Elle est calme pendant sa respiration, dans un état de quiétude visible de l'extérieur. Soudain, elle commence à s'agiter, son visage grimace, son corps se contracte, elle met ses mains autour de son cou, puis sur sa poitrine, en proie à une panique qui devient de plus en plus incontrôlée. Elle se met à crier « j'étouffe, arrête, pas ça, pourquoi... » et ainsi de suite. Quand nous nous approchons d'elle pour l'aider dans ce passage, elle nous vit comme des agresseurs. Nous créons une situation physique qui a pour but et d'amplifier ce qui se passe pour elle et de lui offrir en même temps un contenant. Elle cherche à se défendre, à se dégager, en criant et gesticulant autant qu'elle le peut. Mais il est clair dans son corps et ses mouvements que ce qu'elle entreprend ne mobilise pas vraiment sa puissance de manière efficace. Elle retombe à chaque fois sur son matelas, envahie par un découragement qui succède à l'angoisse. Cet épisode va durer un bon moment jusqu'à ce qu'elle dise « stop » ce qui, dans notre contrat, arrête le processus en cours. Elle vient de traverser un épisode très difficile de la deuxième matrice et elle a besoin ensuite de trouver du réconfort, de l'accueil, de la chaleur, dans les bras de la thérapeute qui va ainsi lui permettre de « digérer » cette expérience qu'elle aura, en fait, besoin de revivre plusieurs fois avant de sentir en elle, l'énergie qui va la faire enfin sortir de ce cycle « panique, découragement, renoncement, dépression ».

La troisième matrice correspond à un combat mort-renaissance. À ce stade, les contractions utérines se poursuivent, mais le col de l'utérus est maintenant dilaté et le fœtus peut avancer dans le canal de naissance. Le fœtus doit mener une lutte acharnée pour sa survie, et la mère, comme le savent les femmes qui ont accouché, doit déployer une puissante énergie pour « expulser » le bébé. Angoisse intense et lutte pour la vie avec menaces de mort sont les caractéristiques de cette étape et peuvent créer, d'après Stanislav Grof, des problématiques de violence. Dans la proximité avec les zones sexuelles et l'anus, les difficultés que rencontre le bébé à cette phase peuvent provoquer des problématiques sexuelles dans des versions sadiques ou scatologiques.

Emmanuelle et Bruno vivent des scènes et des émotions assez spécifiques de troisième matrice.

« Cela a démarré très vite. Je me suis mise à hurler. Je suis dans le ventre de ma mère. Je veux sortir tout en ne voulant pas. Je sens une volonté, comme un étau, de me garder en elle, de ne pas vouloir me laisser sortir. Soudainement une douleur très forte monte dans le genou. J'ai la jambe coupée. Je marche en claudiquant. Je ne supporte pas d'avoir cette jambe en moins, de me sentir inutile, je n'ai plus de raison d'exister. La plaie se couvre de purulence et d'asticots. Petit à petit mon corps pourrit, je vomis. Je suis dans la vie d'avant, pendant la Deuxième Guerre mondiale. Je revis la torture, l'emprisonnement et l'énorme douleur de sentir le monde complètement fou, invivable et absurde. Puis je me sens descendre dans un tunnel tout noir et je refuse de tout mon corps, terrifiée par la folie des

*hommes : visions de corps éventrés, de cadavres entassés. Je me retrouve de nouveau dans ce ventre comme dans un étau. Plusieurs moments s'enchevêtrent, se répètent, s'entrecroisent. Je hurle. Ma douleur n'a pas de fin. » **Emmanuelle***

Emmanuelle a parlé ensuite de son grand-père blessé à la jambe à la guerre, des hommes de sa famille qui ont été violents avec elle, de la terreur et de la violence qu'elle traverse souvent. Tout cela semble résonner avec sa naissance difficile, un premier passage tellement douloureux. C'est ce que dit son expérience et sa mère confirmera ensuite la souffrance et les complications rencontrées à sa naissance.

*« Il y avait des images de viols, de scènes obscènes et je m'identifiais à tous les personnages dans tous les rôles. Le sexe, la séduction, la luxure exacerbaient tous mes sens avec une puissance extraordinaire, inconnue. Puis soudain tout bascula dans l'horreur des sens : j'étais dans des sortes d'égouts pleins d'excréments, j'étouffais, la bouche pleine de pourriture, de pus, la peau visqueuse couverte de déchets puants et pourris. C'était à vomir, à mourir. » **Bruno***

Bruno est un homme qui a de grandes difficultés sexuelles, il a une immense culpabilité à être en contact avec son désir et son plaisir est toujours entaché d'associations qu'il considère comme malsaines. Cette expérience forte l'a mis directement et crûment en contact avec tout ce qu'il semblait se refuser de sentir. En reliant sa sexualité adulte à sa naissance, et en revivant celle-ci pleinement dans son corps et ses sens, Bruno peut enfin adoucir son regard sur sa sexualité déviante. C'est le premier pas d'un long processus de réconciliation avec lui-même.

Blanche a un autre vécu de la troisième matrice.

Dans son expérience, elle est allongée tranquillement sur son matelas quand tout à coup son corps fait des soubresauts comme si elle était traversée par des éclairs. Elle hurle et se débat. Les thérapeutes et assistants viennent l'assister et la contenir. Elle vit un passage qui ressemble à une naissance. Puis se repose heureuse dans les bras de son accompagnante.

Plus tard Blanche dira qu'elle s'est sentie assaillie de toutes parts et qu'elle devait absolument sortir. C'était une question de vie ou de mort. Une force incroyable la maintenait et elle se répétait intérieurement : « J'y arriverai, je ne me laisserai pas faire, je dois y arriver, sinon je meurs. » Elle était prise d'une grande détermination et rassemblait toutes ses forces pour franchir un passage. Cette épreuve fut suivie d'une grande détente, d'un grand bonheur, mélange de fierté pour l'exploit accompli et de joie.

La quatrième matrice est liée à la phase ultime de l'accouchement, l'expulsion de l'enfant et la section du cordon ombilical. Elle correspond à la séparation d'avec la mère. La contrepartie symbolique de cette phase finale de la naissance est l'expérience d'une véritable

mort-renaissance, une expérience de libération qui peut ouvrir sur des sensations d'union cosmique, d'amour inconditionnel et universel.

Raphaël en vivant le passage de la naissance, fit dans son corps l'expérience de l'effort, du combat et de la réussite. Cela installa chez **lui** une énergie nouvelle pour la vie et un sentiment de plus grande confiance envers le monde.

« Je me sentais comme un ver et je devais me tourner comme en spirale. Puis je sentis sur mes pieds un contact déplaisant et j'essayais d'y échapper mais rien à faire. Je devais repousser et c'était de plus en plus difficile. J'avais l'impression de devoir me battre pour survivre, je hurlais, je luttais contre cent ennemis. Puis mes mouvements et mes cris s'apaisèrent et j'entrai dans une phase de détente et de soulagement. Je fus couvert et comme emmaillotté. C'était délicieux. »

Dans le témoignage suivant, **Jehanne** trouve un espace de tranquillité et de confiance dans la vie qu'elle peut inscrire dans ses cellules. Elle a acquis une capacité à considérer les événements de la vie avec plus de distance et détachement émotionnel.

« Mes deux mains se rejoignent et une sorte de circuit est brusquement branché. Je vis plusieurs cycles où d'abord je disparaissais, je meurs, je fonde ou me désagrège. Et puis je reviens, comme si je renaissais, dans mon corps. Je suis à un moment allongée sur une barque et traverse le Royaume des Morts. (C'est l'évidence pour moi dans l'expérience.) Il y a des cris épouvantables, des visages terrorisés et si douloureux, du feu, du noir, une sorte d'enfer. Moi je suis morte, les mains jointes, allongée sur la barque. Je passe ensuite sous une grande porte de lumière dorée. Et là je renaissais, je suis à nouveau vivante. Je suis une femme debout. »

Marion vit un passage qui devient une naissance de sa vraie nature au sein de l'univers, c'est déjà une expérience transpersonnelle qui donne un sens plus grand à la vie sur terre.

« Je me suis sentie descendre de plus en plus loin avec la conscience d'être traversée par le souffle. Je me suis retrouvée devant la crèche de la nativité. Je me suis éprouvée comme cet Enfant, fragile dans son dénuement et sa simplicité. J'ai senti la chaleur du souffle sur sa peau nue, le regard de la Mère et le sourire bienveillant du Père. Impression intense et éphémère d'être là, à l'origine de l'Amour. J'ai ressenti une chaleur à l'intérieur et perçu comme une lumière qui descendait sur moi au niveau du cœur. J'en ai été remplie pendant un long temps. Puis j'ai été transportée dans un désert. Un espace très vaste mais pas hostile. Je ne me sentais pas perdue. J'avancais seule et pourtant il y avait comme une présence invisible près de moi. C'était une solitude où je n'étais plus seule. J'avais la sensation du sable sous mes pieds jusqu'à devenir un grain de sable moi-même. Étonnante émotion d'être si minuscule dans l'infiniment grand ! »

Comme le montrent les exemples cités, les quatre matrices peuvent être vécues de manière

très réaliste, très concrète ou être abordées dans leur dimension symbolique. Pour Grof, les expériences périnatales sont déjà des expériences transpersonnelles et c'est très clair encore dans le témoignage qui suit.

C'est une partie de la restitution faite par **Marianne** lors de sa première expérience Aquanima©¹ qui est aussi sa première expérience en Respiration Holotropique. Elle lui a donné un titre : Compassion et conscience.

« L'eau de la piscine est chaude et caressante. Je me relaxe. Je respire. Je laisse venir les images, les non-images, les sensations. Je veux danser. Bouger. Elle a peur. Elle m'ennuie. Elle m'emmerde, ma mère ! Je ne peux rien faire toute seule. Toujours ce contrôle. Lâche-moi ! Merde ! Lâche-moi ! Tu es toujours là quand je n'ai pas besoin de toi et jamais quand je t'appelle. Aa ah ! Cette fois je me fâche. Laissez ma tête. Ne touchez pas à ma tête ! (Marianne identifie les mains de ses accompagnateurs qui tiennent sa tête au canal de la naissance.) Cette fois je vais gagner toute seule. Je peux les soulever, je peux les écarter, je passe... Quel sentiment de liberté ! Encore une fois. Et encore. Je suis dehors. Je suis libre. Je me promène et c'est beau. Je vois la lumière blanche en haut et je la salue. C'est peut-être le soleil. Ou peut-être le divin. Je me sens émerveillée par le fait que la lumière est là. En même temps, je sais que c'est l'effet optique de la lucarne. Je laisse mon mental me le dire. Il n'y a pas de contradiction. La lumière de l'après-midi qui passe par cette lucarne et que je sens au travers de mes paupières closes peut être ou ne pas être divine. Le quotidien est peut-être un miracle justement parce qu'il est quotidien. C'est vraiment un état de grâce.

Je m'élève vers cette lumière blanche. Je monte, je monte...

C'est magnifique. Je réalise que je ne suis plus dans mon corps et que je pourrais rester là-haut, seulement, je n'ai pas le droit de le faire. Je n'ai pas fini mon travail sur la terre. Il y a une raison pour laquelle j'étais née et je n'ai pas encore rempli mon contrat. Peu importe que je ne le connaisse pas consciemment, que je ne puisse pas le définir. Je le sais.

Je me demande comment je redescends. Je me vois dans une église, prier, dans une église baroque, sombre et dorée. Je suis sur le côté droit de l'autel, je demande pardon et je réalise que je suis pardonnée depuis longtemps, aimée depuis longtemps... Je continue ma descente et c'est difficile. Je m'agrippe sur les piliers de l'église sculptés en bois noir car chaque fois je lâche et je remonte vers la lumière. Je me panique presque et puis je me rejoins. Je suis dans l'eau chaude de la piscine, je vais danser pour exprimer ma joie, mon extase.

Je demande pardon, non pour mes péchés mais pour ma non-compréhension, ma cécité. Comment ai-je fait pour ne pas voir tout cela avant ? Pardon de maudire la vie. Pardon de me plaindre tout le temps. Pardon de vouloir changer les autres. Pardon de me fâcher contre eux quand ils ne suivent pas mes conseils. Je ne me sens pas coupable. Je fais avec de la bonne volonté ce que je crois nécessaire et je demande pardon si je blesse en route. Je marche avec une procession de gens. Ils marchent lentement comme dans les films russes ; lourdement ils souffrent ; pas à pas ils demandent pardon. Je marche sur les genoux. J'expie ma bêtise, ma

jalousie ; je suis en paix. Je suis pardonnée par la lumière blanche. Cela aussi, je le sens.

Je remercie pour ce pardon, pour cette joie intérieure, je me demande comment je peux mériter tout cela. Je suis devant un mur, peut-être à Jérusalem, je pleure de reconnaissance et de joie et je me retrouve dans le rituel du souffle, le souffle étant l'offrande la plus profonde de moi-même. »

Ainsi Marianne revit les étapes de la naissance, du passage dans le corps de sa mère, et les dimensions spirituelles de chacune de ses phases. C'est à la fois une naissance du corps et une naissance de l'âme.

1. Aquanima© est l'adaptation que nous avons faite de la Respiration Holotropique en milieu aquatique.

Voyages au-delà de l'ego

Stanislav Grof classe les expériences transpersonnelles (autres que les expériences périnatales) en deux grandes familles :

1) Extension au sein du cadre de la réalité objective :

— **extension temporelle de la conscience (expériences embryonnaires, fœtales, ancestrales, collectives, raciales)**

*« Tout commence par l'arche de Noé ; les animaux en couple (mâle et femelle) attendent en une longue file. Je les fais entrer un à un dans mon bateau. Arrivent en dernier un homme et une femme. Je comprends que ce sont mes parents, jeunes. Je les accueille et cela m'amène à ressentir l'amour qu'il a fallu à ces deux êtres pour me donner la vie. Je ressens aussi l'amour de ma grand-mère maternelle et sa présence auprès de sa fille. Je prends conscience alors de l'amour universel. Je vois le Christ offrant au monde son cœur rouge irradiant une lumière douce, comme cette image pieuse accrochée au-dessus du lit de ma grand-mère. Ma mère et ma grand-mère toutes deux décédées depuis longtemps m'apparaissent alors, juste au-dessus de moi sur ma gauche. Elles semblent heureuses dans une lumière jaune orangé. Je m'entends dire : voilà la lumière des morts. Je me sens calme comme protégée par ces deux femmes et rassurée car ma mère semble heureuse. Et cette paix est durable. » **Dorine***

Dans son expérience, Dorine rassemble beaucoup de thèmes, en particulier son histoire familiale et le contact avec les morts. Elle dit après avoir retrouvé des liens avec sa famille, morts et vivants.

— **extension spatiale de la conscience (identifications avec d'autres personnes, identifications animale, végétale, conscience planétaire, télépathie)**

Un exemple d'identification au minéral :

« Soudain je sens la pluie tomber et ruisseler sur moi. Je suis faite de pierre. Je suis une falaise ! Ma pierre est dure, solide. Je respire, je me sens vivante mais dans un rythme tellement lent, tellement bon. Je vis la vie de cette falaise. Le soleil qui me chauffe, les oiseaux qui se posent, la nuit, le jour, les saisons. Une vraie vie, inconnue jusqu'alors, fait vibrer tout ce que je suis dans cette conscience si profonde ! » Agnès

Agnès est très nourrie de cette expérience, qui a établi pour elle un lien fort avec le minéral dans son corps. Cela va lui donner un lien supplémentaire avec le vivant et du poids ; c'est précieux pour elle qui est tellement légère et vive.

Un exemple d'identification au végétal :

« La musique m'a envahie. J'étais sans nom. J'étais végétal, gonflé de sève et de vibrations. Peu à peu, j'étais bois, pierre, métal, travaillé, plié, courbé, sculpté. Tout cela lentement autour d'un axe, droit, solide : la colonne vertébrale. Elle seule existait. Les bruits et agitations, autour de moi, étaient intégrés à la musique.

Puis il y a eu une autre étape, vent, tempête, nuage, corps gonflé de respiration, léger, lourd, ballotté, rétréci pour se protéger, détendu et flottant. Les vibrations de la musique m'ont entraînée, sensation de poussière, de dissolution en poussière. » Josette

Josette est illuminée par son expérience. Elle se sent faire partie de l'univers à part entière. Son corps devient lui-même un univers, elle se retrouve en contact avec la nature et acquiert un sentiment nouveau de liberté.

Un exemple d'identification à un animal :

« La première image qui m'apparaît est celle d'un lion. Il fait très chaud. C'est un paysage d'Afrique. La savane avec des arbres très peu feuillus. Un sol d'herbes asséchées. Une très grande force m'envahit. Je la sens à l'arrière de la tête d'abord, à l'emplacement de la crinière. Cette crinière m'apparaît très belle, très mouvante, avec une impression de très grande puissance qui se dégage d'elle.

Puis viennent des sensations un peu partout dans le corps. Une prise de conscience très fine de tous les muscles du corps, avec le sentiment d'habiter un système à la fois très sophistiqué et merveilleux de simplicité.

Tous les muscles participent au mouvement du corps, tantôt simultanément, tantôt alternativement. C'est comme une symphonie. Ça paraît optimal.

Je perçois l'environnement de façon très instinctive, très intense. L'air, sa densité, sa fluidité, les vibrations qui y circulent. Les bruits, les sons. Les autres présences animales. Les odeurs. L'énergie qui circule partout et qui se modifie en permanence.

Puis je vois les yeux du lion. Je les ressens avec une impression de concentration puissante, une faculté de focalisation presque absolue.

Je sens ensuite que sur chaque respiration un son monte. Je ne sais pas d'où il vient. À la

fois de la gorge et du ventre. C'est comme un grognement et ce grognement régule l'énergie. Il permet de maintenir l'équilibre entre l'énergie emmagasinée dans le corps et celle qui doit se libérer vers l'extérieur.

Tout ceci permet un équilibre et une harmonie parfaite avec l'environnement. Une fluidité du corps dans son milieu.

*Alors je revois les yeux du lion. Nous sommes maintenant séparés mais nos têtes se rapprochent. Nos cerveaux semblent vouloir fusionner. Je résiste au mouvement, ma respiration ralentit... Puis à nouveau j'habite le lion, sous un arbre, au repos. C'est un moment de douceur, d'harmonie et de sérénité intenses. » **Gilles***

Gilles est un homme qui a du mal à prendre sa place, il se laisse plutôt dominé. Il est un bel homme puissant mais n'en a pas conscience. Cette expérience, de manière très évidente, le met en relation avec l'animal, l'énergie, la force en lui-même.

— restriction spatiale de la conscience (conscience organique, cellulaire)

*« Je détends mon corps. Ma tête se présente aussitôt. Je la traverse, affairée, pleine à craquer — si petite et prenant tant de place —, elle devient calme et transparente. Aussitôt mes émotions se rapprochent, emmêlées, compliquées, elles me dressent un barrage. Je respire, je détends. Les émotions s'apaisent. Alors tous les sens surgissent. Je ne reconnais rien de moi, petit animal actif et réactif : douleur, plaisir, peur, contraction, relâchement. Traverser, quitter, se laisser quitter. Si je réagis ou agis en quoi que ce soit, le voyage s'arrête là. Juste consentir à quitter, à descendre. Et soudain j'arrive dans un monde cellulaire où c'est le vide qui est largement dominant. Je flotte entre les cellules dans ce vide, dans un monde léger, lumineux aux couleurs pastel. Je découvre une biologie inconnue jusqu'alors et une sorte d'exultation cellulaire. » **Violaine***

Cette expérience transpersonnelle a marqué la vie de Violaine. Longtemps très loin d'elle-même, cette femme de 45 ans, contacte, grâce au lâcher-prise, non seulement une vie intérieure profonde, mais aussi une conscience du Vivant.

Il est difficile d'expliquer de façon très concrète en quoi ce genre de vécu peut bouleverser notre vie. Le premier point important est que cette expérience a lieu dans le corps et informe les cellules d'une manière nouvelle. Les expériences transpersonnelles changent radicalement notre vision du monde non pas à partir d'une considération intellectuelle mais d'un plongeon dans des royaumes inexplorés qui transforme radicalement notre vision de « ce qui est ». Et cela n'a pas de prix.

2) Extension empirique au-delà de la réalité objective et de la réalité consensuelle :

— expériences d'autres vies ou expériences de vies antérieures :

quelles que soient les croyances qu'elles aient à ce sujet, de nombreuses personnes vivent des expériences d'autres vies où elles sont à la fois elles-mêmes et différentes, d'un autre sexe,

d'un autre continent, d'une autre époque.

Bénédicte, 35 ans, vit avec un homme qui boit et s'inquiète pour l'avenir.

« Je marche sur un chemin et soudain je remarque mes pieds dans des sandales de cuir et je remarque les poils sur mes jambes. Je suis un homme ! Je suis grec, j'ai vingt ans et je vis dans la montagne en 1628. Je vis vraiment la vie de cet homme depuis l'intérieur, son mariage triste, sa réussite professionnelle, son vieillissement, son alcoolisme et sa mort dans la solitude. »

Cette vie touche beaucoup Bénédicte, elle y ressent tellement toute la détresse de cet homme. Elle est très surprise de cette expérience qui ouvre de multiples questions sur le sens de l'existence, ses croyances en sont bousculées. Elle perd une partie de ses certitudes enfermantes. Depuis elle porte aussi un regard différent sur l'homme qu'elle aime : elle comprend et accueille une souffrance qu'elle a vécu elle-même de l'intérieur dans cette traversée.

— expériences médiumniques

*« J'étais allongée sur mon matelas à Paris et soudain je me retrouve à Brest. Je vois mon mari marchant dans la rue entre notre maison et son travail. Il est pressé, il s'arrête pourtant prendre un café et repart. Ma fille soudain qui, sur son vélo, rejoint la faculté. Et puis mon fils dans le gymnase assis avec un copain. Et certains de mes amis les plus proches. Je "vois" tous ces proches et je "sens" la tension de mon mari, la gaieté de ma fille et l'air sur son visage, l'ennui adolescent de mon fils. » **Madeleine***

Madeleine a vérifié après l'expérience les activités de sa famille. Ils ont, dans le récit de leur journée, confirmé ses visions. Cette expérience rassure Madeleine sur les liens qui l'unissent à ses proches. Elle est généralement très inquiète pour eux tous et pour l'amour qu'ils lui portent. Elle trouve là à la fois du mystère et de la confiance en la vie.

— expériences d'autres univers

*« Dans le monde où je suis, aucune couleur, aucune forme, aucun mouvement. Rien d'autre n'existe que le son et c'est le son qui crée le monde. Chaque son qui parvient à mes oreilles crée lui-même un monde indescriptible, étrange, inconnu et délicieux. C'est comme si je voyais, je goûtais le son et pourtant je ne vois rien, je ne sens rien, c'est comme si j'étais le son. » **Antoine***

Ce genre d'expérience infuse dans le corps de manière très subtile et l'informe de nouvelles données qui, comme nous l'avons vu dans de nombreux cas auparavant, accroît le potentiel de liberté et transforme l'idée que se fait la personne de la ou des réalités.

— **activation énergétique, en particulier l'activation des chakras, terme sanscrit pour désigner les centres énergétiques du corps**

Cyril est un homme extrêmement mental qui utilise son corps mais ne le connaît pas et le respecte très peu.

« Je pense à mon père, à mes grands-pères. Je sens mes membres, mon bassin, de l'énergie. Un point est soudain très dense, en dessous du nombril. C'est comme une érection interne. Quatre points très denses se manifestent alors rouges et chauds, dans les paumes des deux mains et les plantes des deux pieds. Cinq points d'énergie très forte, cinq points qui me structurent, qui me permettent d'habiter l'espace, d'y avoir ma place. Je suis en contact avec mon brûlant potentiel de vie, de mouvement, d'exploration, d'action. Je sens un homme et une femme à droite et à gauche. Leur présence unifie ces cinq points et permet une circulation entre ces points. Je me sens réconforté, réunifié, plein. »

Cette expérience sera pour Cyril la première d'une série qui va le ramener dans son corps et en même temps dans la relation à l'autre à partir du corps. Il va se positionner différemment dans son corps vécu plutôt que pensé.

— **compréhension intuitive des symboles universels, expériences d'archétypes, de divinités bienveillantes et malveillantes spécifiques**

Dans toutes ces expériences que nous venons d'appeler avec Stanislav Grof, expériences transpersonnelles, il y a encore un sujet observateur, de sensations, de lumières, de couleurs. Pour cette raison, Pierre Weil, lui, appelle ces expériences « pré-transpersonnelles. »¹

Avec un regard proche et comme nous en parlions dans l'introduction, Marc-Alain Descamps, lui, distingue le Transpersonnel horizontal qui inclut tout ce qui concerne l'identification à d'autres formes de vie — ou à tout ce qui peut traverser la conscience — et le Transpersonnel vertical qui mène à « la source de tout : la Conscience-Énergie suprême ou Conscience Cosmique. »² Ils permettent ainsi tous deux de distinguer des niveaux d'expériences qui ne sont que peu assimilables ou même comparables, de distinguer donc toutes les expériences que Grof appelle déjà transpersonnelles des expériences ultimes.

1. Pierre Weil, « Anthologie de l'extase », *Question de N° 77*, Albin Michel, 1997.

2. Marc-Alain Descamps, *Qu'est-ce que le Transpersonnel ?* Éditions Trismegiste, 1987.

Au cœur du mystère

Il existe des expériences transpersonnelles ultimes qu'on appelle aussi expériences numineuses (Jung), paroxystiques (Maslow), mystiques, fondamentales ou expériences de transformation spirituelle ou d'émergence spirituelle. Pour Pierre Weil, ces expériences

ultimes sont caractérisées par « une régression jusqu'aux confins du lieu d'où vient et où retourne l'énergie dans un mouvement rythmique éternel. »¹

1. Pierre Weil, *L'Homme sans frontières*, L'espace Bleu, 1998.

Jocelyne a beaucoup de sensibilité et de créativité mais elle a du mal à être dans son corps et à se positionner dans la relation. Elle vit beaucoup dans le rêve chez elle. Elle cherche la confiance en elle et pour l'autre.

*« Âme infinie
Espace vide
Plein d'amour.
Origine et but.
Naissance des rêves.
Résidence de tous les possibles.
Elle est infinie et si petite,
Qu'Elle se glisse dans la moindre poussière de vie !
Elle contient tous les mondes
Visibles et invisibles.
Elle réside au creux de notre cœur.
Chaque âme gravite à son service
Ou à sa recherche
Telles des abeilles autour de leur reine.
Vous êtes parmi ces anges invisibles
Fondus dans la blancheur de ce cercle, dans cette Âme
Le meilleur de nous-mêmes. »*

Sa belle et douce expérience conforte Jocelyne dans ses qualités de cœur et d'âme et lui apporte un enseignement important en lui donnant un appui, un sens à la vie.

Dans le vécu authentiquement transpersonnel de ces expériences, il n'y a donc plus de sujet et d'objet, plus d'ego. Ces expériences sont les seules expériences de l'Un, du Tout, les autres traduisant toujours une dualité.

— **Conscience de l'Esprit Universel** : l'individu s'identifie à la conscience de l'Esprit universel, il ressent qu'il « englobe la totalité de l'existence, qu'il a atteint la réalité sous-jacente à toutes les réalités, et se trouve confronté au principe suprême, ultime, représentant tout l'être. Les illusions de la matière, de l'espace et du temps, de même qu'un nombre infini d'autres réalités subjectives, se voient complètement transcendées et finalement réduites à ce seul mode de conscience qui est leur source et dénominateur commun. »¹

C'est ce qu'a vécu Ève lors d'une séance holotropique :

« Deux seuls mots viennent du corps vibrant et du cœur présent. Je suis. Un “Je Suis” qui ne se nomme pas, qui n'a pas de question, de pensée, de sensation, d'émotion. Il peut se manifester par le corps et le mouvement, par la tête et les mots. Il peut se manifester pareillement dans l'immobilité et l'inaction. Rien ne le change. L'Être est, l'Être vibre, plus profond, plus vaste et pourtant plus léger que tout le connu. L'Etre est, sans désir, sans besoin, sans rien qui puisse accrocher, retenir. L'Être n'a rien. L'Être n'est rien. L'Être est Rien et aussi Tout. »

L'expérience d'Ève fut capitale. Pour elle dans sa vie, il y a l'avant et l'après. En effet, elle eut l'impression de vivre ce que certains enseignements spirituels racontent : le vide, le « je suis », le tout et le rien. Après des années de lecture, d'enseignements, cette expérience lui a permis de comprendre (prendre avec), de relativiser sa personne, sa souffrance et sa place dans le monde et de vraiment s'engager sur un chemin de conscience.

Expérience du Vide : l'individu vit le Vide, « la Vacuité primordiale, le néant, le silence, source et berceau ultimes de toute existence, et Suprême incréé et ineffable. [...] Ce Vide paraît à la fois sur-ordonné et sous-jacent au monde phénoménal, ou transcendant et immanent. Il se situe par-delà l'espace et le temps, par-delà toute forme ou toute différenciation dont on peut faire l'expérience, et par-delà les polarités comme le bien et le mal, la lumière et l'obscurité, la stabilité et le mouvement, l'angoisse et l'extase. »¹

« Le Vide et l'Esprit Universel sont perçus comme identiques et librement interchangeables, comme deux faces ou deux aspects du même phénomène. Le Vide paraît être vacuité grosse de la forme et l'expérience des formes subtiles de l'Esprit universel les fait apparaître comme absolument vides. »² « Tout existait et n'existait pas, ce monde et à travers celui-ci la percée d'une autre Réalité. Moi-même j'existais et je n'existais pas. J'étais saisi, dans l'enchantement, ailleurs et pourtant bien là, heureux et comme privé de sentiment, très loin et en même temps profondément enraciné dans les choses. Toute la réalité qui m'entourait était tout à coup formée de deux pôles : l'un qui était le visible immédiat et l'autre un invisible qui était au fond de l'essence de ce que je voyais. Je voyais vraiment l'Être. »³

1. Stanislav Grof, *op.cit.*

2. Pierre Pelletier, *Les thérapies transpersonnelles*, Fides, 1996.

3. Graf Dürckheim, cité par Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, Albin Michel, 1994.

Il est important de bien distinguer l'expérience transpersonnelle et l'état transpersonnel. Cet état transpersonnel est vécu, atteint dans l'expérience transpersonnelle (ou mystique) ultime. Cet état peut être vécu simplement dans le cadre d'une expérience et ouvrir le chemin du numineux, étant ainsi décisif pour la suite de la vie. Mais il peut aussi être permanent, dans

toute la vie quotidienne jusque dans le sommeil et le rêve. C'est alors un Éveil qui garde dans la Présence ou en Présence. Il n'existe que chez des êtres totalement réalisés. Ils sont rares. Ces êtres parfaitement éveillés se montrent d'une simplicité et d'une humilité extraordinaires en même temps qu'émane d'eux une énergie d'accueil inconditionnel. Qu'il soit permanent ou ponctuel, l'état transpersonnel se situe en dehors de l'espace et du temps. Ce n'est que dans cet état transpersonnel que la réalité vécue n'est plus une perception dualiste sujet — objet. D'après Pierre Weil,¹ l'état transpersonnel serait la résultante de l'intégration de l'état de conscience de sommeil, de rêve et de veille, un état au-delà de tous ces états et qui les embrasserait tous en même temps.

1. Pierre Weil, *L'homme sans frontières*, L'espace Bleu, 1998.

Chaque culture décrit différents degrés d'états de conscience, propose différentes échelles sur le chemin de l'éveil, de la réalisation, de la sainteté. Il existe une multitude de termes pour désigner une grande variété d'expériences. L'expérience fondamentale ou cosmique, qu'on pourrait appeler expérience transpersonnelle ultime, et l'état transpersonnel se retrouvent décrits de manière proche dans de nombreuses traditions spirituelles. C'est un état inconditionné et donc indépendant de toute influence culturelle. Selon les cultures, différents noms sont donnés à cette expérience : Éveil, Illumination, expérience « finie de l'infini » ou « possible de l'impossible », selon Graf Dürckheim... Quant à l'état transpersonnel, on le nomme état de Grâce, Nirvana, Extase.

Il est très difficile d'exprimer avec des mots le vécu de ces expériences. La poésie, les évocations, les images, les métaphores ou les allusions permettent mieux de rendre compte de cette réalité non ordinaire.

De l'ombre à la lumière

Toutes les expériences en état de conscience élargie agrandissent l'espace intérieur donnant un regard beaucoup plus vaste qui peut relativiser la vie personnelle d'hier et d'aujourd'hui.

Elles enseignent le lâcher-prise et assouplissent peu à peu la conscience. Elles apprennent à suivre les changements et mouvements de la vie dedans et dehors.

Elles enrichissent le vécu du corps, du cœur et de l'esprit en le nourrissant d'autres rencontres, d'autres espaces, des plus proches aux plus radicalement différents, qui vont peu à peu transformer le paysage intérieur et la relation à soi, à la vie et aux autres.

C'est la découverte qu'a faite **Dorothée** :

Dorothée dès le début de l'expérience se retourne et pleure bruyamment assez longtemps. Elle traverse ensuite une période calme, où elle s'est assise comme si elle observait quelque chose. Ses yeux sont fermés mais les mouvements de sa tête indiquent une activité intense du

regard. Puis ses mains font des gestes précis pendant longtemps. Ensuite elle semble explorer son corps par le toucher, puis le mouvement jusqu'à se mettre debout. Elle danse doucement, les larmes coulent sur ses joues et finalement elle se prend elle-même dans ses bras et se recouche un sourire aux lèvres.

Dorothée parlera de retrouvailles avec son corps et avec elle-même et de la douceur d'être en paix avec elle-même.

Ces expériences apaisent peu à peu les conflits intérieurs. Elles enseignent la liberté d'accepter et de ressentir le bon comme le douloureux. Elles font ainsi une place à la perte, au manque et à la souffrance, à la joie, au bonheur et à l'amour, comme parties intégrantes de la vie humaine, remettant face à face ou dos à dos, l'Ombre et la Lumière, comme les deux versants du Vivant.

La richesse de toutes les expériences biographiques, qui amènent à la conscience des vécus, situations ou événements du passé, semble la plus évidente. On pourrait appeler ces expériences des régressions. Mais nous préférons délaisser ce vocable car il correspond mal à la réalité des expériences. En effet, ce qui apparaît dans l'expérience révèle quelque chose d'actuel et d'agissant pour la personne aujourd'hui. Son vécu est ressenti dans le corps, éprouvé profondément dans le cœur ou éclairé si fort dans l'esprit ! Et s'il y a une apparence de retour à un passé douloureux, dans la pratique, il n'émerge pas pour être revécu à l'identique. L'événement — ou la situation — va en réalité se vivre au présent donc, pour la première fois totalement. La personne va pouvoir exprimer ce qui n'a pas été vécu lors du traumatisme initial où souvent une partie de la conscience s'était comme débranchée. En retrouvant et exprimant l'émotion associée à la souffrance, elle va pouvoir clore une situation restée en suspens, ouverte ou bloquée. On parle ainsi en Gestalt-thérapie d'achever une Gestalt¹ et Elisabeth Kübler-Ross parle d'« *unfinished business* » (situation inachevée). En trouvant dans le cadre thérapeutique un environnement d'accompagnement et d'accueil soutenant, la personne, en revivant un traumatisme, va expérimenter une forme de réparation. Ce processus permet de dénouer les blocages corporels associés à la souffrance, d'inscrire une nouvelle empreinte positive dans le corps et ainsi d'améliorer la santé globale en redonnant accès à une énergie vitale renouvelée. C'est le cas d'**Anne-Laure**, au cours d'une séance de respiration :

Anne-Laure retrouve un souvenir de toute petite fille. Sa mère vient de rentrer de la maternité avec sa petite sœur, elle a une robe de chambre rose et porte le bébé. Le souvenir n'était qu'une image, et Anne-Laure vit la situation maintenant avec tous ses sens. Les bruits, les odeurs, le contact de la robe de chambre. Et puis l'émotion trouve sa place pour Anne-Laure. Le chagrin, la tristesse, le manque et le besoin de sa mère peuvent s'exprimer. Après de longs sanglots qui pouvaient sembler sans fin et la détresse profonde qu'ils manifestent, l'émotion s'apaise peu à peu et Anne-Laure pourra être accueillie dans les bras, bercée, caressée. Elle retrouvera le sourire en caressant le visage de cette maman.

1. Achever une Gestalt est un terme qui appartient à la Gestalt-thérapie, « en réalité il serait plus juste de parler de *Gestaltung*, mot indiquant une action prévue en cours ou achevée, impliquant un processus de mise en forme, une formation » Serge Ginger, *La Gestalt une thérapie du contact*, Hommes et Groupes Editeurs, 1987.

Cette expérience sera très nourrissante et réparatrice pour Anne-Laure qui trouvera une nouvelle énergie, une sécurité intérieure teintée de joie et cela marquera une étape dans son affirmation d'elle-même.

Ces expériences biographiques approfondissent donc la connaissance de soi, de son histoire, donnent du sens aux malaises ou souffrances d'aujourd'hui. Elles offrent la possibilité de trouver d'autres réponses aux traumatismes ou manques du passé et offrent ainsi une guérison des blessures psychiques qui agissent aujourd'hui. Elles aident à construire un moi suffisamment sain et fort, elles peuvent apporter un mieux-être indiscutable et un nouvel équilibre.

Les expériences périnatales apportent d'ores et déjà toutes les richesses des expériences biographiques. Il s'agit là de revivre ou/et de vivre autrement le ventre de la mère, la naissance elle-même et l'accueil à la naissance. Selon Stanislav Grof, pour chaque être humain, toutes ces premières expériences construisent la vision du monde et la relation à la vie. Le passage de la naissance représente et modélise tous les passages. Le processus de naissance est en effet la transition d'un espace, connu, à un autre espace, inconnu et tellement différent ! Que ces espaces soient accueillants ou douloureux, il s'agit toujours d'un processus de transformation, et sa puissance va s'inscrire profondément dans les sensations, le corps émotionnel et la psyché du nouveau-né comme la toute première empreinte de vrai mouvement, de véritable étape dans cette vie humaine qui commence. Ce passage passe par différents moments incontournables que sont les matrices périnatales décrites par Stanislav Grof. Et chaque événement de la vie, chaque étape vont réveiller chez la personne l'inscription profonde du vécu de sa vie intra-utérine, de sa naissance, de l'accueil qu'elle a reçu. Elle aura une tendance systématique à vivre les différents moments de ce passage sur ces « modèles ». On pourrait dire qu'on vit comme on est né. C'est en ce sens que Stanislav Grof parle de matrices, à la fois événements biographiques et instances organisatrices de la psyché et déterminant une manière d'aborder la vie.

Voyons comment Josée a pu se réconcilier avec la vie à la suite d'une séance de Respiration Holotropique centrée sur sa naissance.

Après avoir revécu une naissance, Josée réalise combien elle ne voulait pas naître, combien elle est née en colère et comment elle a rejeté sa mère dès sa naissance. Ayant toujours eu une relation difficile avec cette mère, elle prend conscience de sa responsabilité dans cette impossibilité de rencontre. Plus largement c'est toute sa relation à la vie qui en est éclairée. Elle sent son refus de recevoir, son refus de la vie, de l'amour. Et à partir de là, commence un processus de réconciliation à la fois avec sa mère, qui l'attendait en quelque sorte, et avec la vie. Ce processus va s'approfondir avec une expérience postérieure : Josée vit une

« naissance » verticale où en s'extirpant debout du passage, elle appelle, demande une « maman » thérapeute et se love dans ses bras, vivant avec bonheur le plaisir de recevoir de l'amour.

Le passage de la naissance étant un événement majeur de la vie et toujours inconscient, le vivre en situation thérapeutique permet d'y mettre de la conscience, de s'en distancier et de se l'approprier tout à la fois. Dans ces vécus, il y a toujours des éléments nouveaux par rapport à l'expérience originelle, comme l'accueil et un environnement soutenant par exemple. Ces éléments neufs permettent un recadrage donnant ainsi l'occasion d'un nouveau départ dans la vie.

L'expérience périnatale met en contact avec la racine même de l'existence humaine, le désir ou non-désir de vie, le sens ou le non-sens, la fusion et la séparation, la coupure et le lien, le processus de mort et de renaissance. Elle est à l'interface du biographique et du transpersonnel et en cela ouvre sur un autre niveau de réalité.

Les expériences transpersonnelles ou pré-transpersonnelles sont une réponse au besoin de transcendance, fondamental chez l'être humain. Elles adoucissent ou apaisent la soif de Sens et d'Être.

Elles changent l'image de soi et donnent un sens plus vrai et plus large de l'identité en harmonisant les expériences fragmentaires de la vie. Elles guident avec sagesse les choix fondamentaux.

Elles font naître l'acceptation, la bienveillance, l'amour pour soi, pour l'autre et l'univers en mettant en relation intime avec l'humain, le Vivant, l'Être. Elles développent ainsi l'ouverture et l'humilité, loin de l'égoïsme et aident à guérir les blessures personnelles.

***Patrice** est un homme sûr de lui qui regarde les autres de haut. Il arrive dans le groupe et dira plus tard qu'il jugeait les autres, les mettait tous dans des « tiroirs ». Il vit une expérience d'ouverture où il ressent la souffrance de toutes les personnes du groupe, il ressent de l'amour pour tous ces gens et pour tous les êtres humains.*

À partir de cette expérience, Patrice va découvrir une humilité qui va changer son regard sur les autres et sur lui-même, qui ne va plus être seulement celui qui réussit, qui est fort, mais aussi celui qui se laisse toucher, aimer...

Les expériences transpersonnelles redonnent une valeur au questionnement et au mystère et allègent de l'obligation de tout savoir ou comprendre.

Elles ouvrent la dimension du sacré et éclairent ainsi autrement le sens de la vie humaine et de sa propre vie. Elles aident à dépasser une vision personnelle étroite pour une vision collective ou universelle. Elles accompagnent sur le chemin intérieur vers un accomplissement profond.

***Monique** a été une enfant abusée. Après de nombreuses expériences de respiration, où elle peut retrouver les événements traumatiques, exprimer sa douleur et sa colère, elle vit une*

expérience d'ouverture où elle découvre son âme, la partie d'elle qui n'a pas été souillée, atteinte. Elle ressent et réalise vraiment qu'elle fait partie de l'univers et qu'elle en est une étoile. Cette expérience est très nourrissante, elle en sort pleine d'énergie, de reconnaissance, de confiance.

De ce jour-là, Monique commence à sortir de sa vie de victime, elle croit profondément qu'elle est aussi une personne lumineuse, elle peut apprendre à accueillir différemment la petite fille maltraitée qu'elle a été et sa vie va changer.

Les expériences transpersonnelles ultimes apportent toutes les richesses des expériences précédentes mais, bien plus largement que cela, elles introduisent la personne dans une nouvelle conscience, dans un autre champ de valeurs. Le renversement éthique qui peut en découler fait passer ce qui apparaît alors comme essentiel au premier plan et peut transformer radicalement la vie quotidienne. S'agit-il encore de psychothérapie ou d'un de ces moments de grâce, cadeau inespéré, inattendu de la Vie, rencontre avec le mystère ?

Les expériences d'ouverture en général ne seront pas toujours des beaux souvenirs (parfois elles sont très douloureuses ou difficiles) à garder de façon nostalgique dans un coin de sa mémoire, mais elles vont ouvrir l'individu à une dimension beaucoup plus vaste de lui-même. La transformation touche aussi bien la dimension psychologique émotionnelle, relationnelle, mais aussi le plan somatique (guérisons psychosomatiques) et l'ouverture spirituelle au sens le plus large. Comme le décrit très bien Maslow : « Avec ces expériences paroxystiques, [la personne] va changer sa vision du monde, libérer sa créativité, sa spontanéité, son expression, sa personnalité profonde. [Elle] est en général plus apte à percevoir la valeur de l'existence. C'est la vie elle-même qui prend de la valeur. » Et plus loin « la conséquence habituelle est un sentiment de gratitude envers leur Dieu chez les personnes religieuses, et chez les autres envers le sort, la nature, les gens, le passé, les parents, le monde et tout ce qui a pu collaborer à leur procurer cet émerveillement. Très souvent ce sentiment de gratitude est exprimé par un sentiment d'amour universel. »¹

Face à la polysémie d'une expérience de conscience élargie, due à la multitude de niveaux d'expérience simultanés, une attitude d'accueil et d'humilité et une capacité de relativisation sont indispensables. Interpréter l'expérience serait abusif et négliger le temps d'intégration nécessaire, dommageable.

1. Abraham Maslow, *Vers une psychologie de l'Être*, Éditions Fayard, 1993.

Avec les expériences de **Pierre** et **Philippe**, nous pouvons bien percevoir les différents niveaux d'expérience.

Pierre vit une expérience où il est gladiateur. Il sent bien le « casque » sur sa tête et tout son attirail, et il dit se sentir bien, bien en sécurité. Avec l'intervention d'un thérapeute, il commence à bouger et c'est une naissance qui semble se vivre.

Gladiateur, bébé coincé dans un ventre qui devient trop étroit, homme enfermé qui ne se laisse pas toucher, tous ces aspects de l'expérience ont leur importance et doivent prendre sens pour la personne, à son rythme, soutenu par le thérapeute.

Quant à Philippe, il se retrouve bébé et vit en même temps une expérience transpersonnelle et extatique :

« J'ai senti une soudaine chaleur envahir mes mains qui se sont transformées, ont fondu, bourgeonné jusqu'à avoir dix doigts au bout de chaque bras ! Avec une infinie lenteur mes doigts se sont mis un à un à danser, à onduler et, oh ! Stupeur, sans que je l'aie décidé ! Une créature céleste menait le bal. Pareils à une fleur en train d'éclore mes doigts-pétales se sont successivement dépliés. J'ai fugitivement pensé aux doigts d'un nourrisson. Mes mains, mes bras se sont soulevés avec lenteur puis se sont reposés, puis soulevés encore, ils dansaient et moi je ne faisais rien, je ne décidais rien, j'étais le spectateur ahuri et heureux de cet incroyable ballet.

“Purée, c'est pas vrai que je me disais, le don, la grâce, le gros lot, tout ça pour moi pauvre pêcheur. Seigneur je ne suis pas digne de te recevoir mais dis seulement une parole et je serai guéri.”

Je me souviens de ma précédente respiration, après m'être bagarré j'avais lâché prise sur des sanglots : “Maman, pourquoi tu m'as quitté ? Je suis trop petit.” J'avais quatre ans et ma mère m'abandonnait. Mais là c'était moins dur, au point qu'un instant j'ai cru avoir raté le coche. En fait, là ce n'était plus le bébé qui pleurait mais l'adulte en train de faire le deuil de ce malheur. Puis un ange est passé. »

On voit dans l'expérience de Philippe qu'un lien s'est créé entre deux séances successives, pourtant séparées de plusieurs mois. Dans la première qui lui revient à l'esprit, il vit l'abandon et il lui faut attendre la seconde occasion pour pouvoir enfin faire le deuil et accepter la séparation. La paix a pu s'installer.

« Le symbole est le point de rencontre entre le pré-personnel et le personnel en même temps qu'une ouverture sur le transpersonnel. On ne peut le traiter comme s'il n'appartenait qu'à un seul de ces niveaux de conscience. Le maintien de cette tension entre le pré- et le trans-, entre l'infantile et le sublime, est l'une des tâches majeures et incessantes de l'expansion de la conscience. »¹

Il est toujours impossible de programmer ou de prédire le contenu d'une expérience en état de conscience élargi. Nous avons la confiance qu'en chaque personne, comme Stanislav Grof l'enseigne magnifiquement, il y a un sage ou un guérisseur intérieur qui va guider l'être vers l'expérience qui lui est nécessaire maintenant pour aller vers davantage de conscience et d'unité. Toutes les expériences, de quelque nature que ce soit, ont leur richesse et leur nécessité pour le processus d'évolution de la personne. « Les états non ordinaires de conscience tentent d'activer un potentiel thérapeutique spontané de la psyché et du corps, et de mettre en branle un processus intérieur d'une profonde intelligence. »²

Les états élargis de conscience nous ouvrent à des expériences transpersonnelles, que ce soit dans des mondes d'en-haut ou d'en-bas, et nous permettent donc d'expérimenter que nous ne sommes pas limités à notre identité, notre ego mais beaucoup plus vastes que cela. Ils favorisent l'ouverture du cœur et la prise de conscience que nous sommes tous reliés et baignés dans un bain d'amour qui est aussi notre substance même.

1. Pierre Pelletier, *Les thérapies transpersonnelles*, éditions Fides, 1996.

2. *Id.*

CHAPITRE IV

LES THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES EN PRATIQUE

COMMENT PASSER d'une rive à l'autre ? Du monde de la réalité quotidienne, ordinaire, dominée la plupart du temps par les exigences de l'ego, à la terre promise, où nous pouvons renaître à une nouvelle dimension de nous-mêmes ? De nombreux ouvrages nous ont déjà décrit toutes sortes de situations ou de circonstances dans lesquelles des individus avaient vécu des expériences transcendantes, expériences paroxystiques,¹ moments de ruptures avec la vie ordinaire, passages à un autre état de conscience (accident, accouchement, contact avec la nature, diverses circonstances de la vie quotidienne...). Des auteurs comme Abraham Maslow d'une part, Pierre Weil d'autre part et Ken Wilber d'une certaine façon, ont étudié en détail ces états et la transformation profonde qui en découle le plus souvent. Mais si nous devons attendre l'éventualité de rencontrer un tel état d'ouverture pour pouvoir vivre une transformation profonde de ce genre, nous sommes alors, à la merci du « hasard » ou de la « chance ». Cette perspective ne rend pas l'individu acteur et responsable de son devenir, cela risque même de le rendre passif et fataliste. Dans la démarche d'une psychothérapie transpersonnelle, nous ne restons pas soumis à l'aléatoire et nous allons proposer consciemment des outils en vue de tel objectif ou en fonction de telle problématique. De nombreuses approches ou techniques ont été reprises ou élaborées comme supports pour favoriser l'accès à d'autres niveaux de la conscience.

Sans chercher à être exhaustives dans la présentation des méthodes qu'on appelle transpersonnelles, nous voulons, dans ce chapitre, simplement donner une idée de quelques-unes d'entre elles, qui sont complémentaires ou alternatives à la Respiration Holotropique et l'Animathérapie développées dans les chapitres suivants.

1. Ou *peak-experiences*, selon l'expression de Maslow.

Respirer pour se connaître

Beaucoup des méthodes utilisées pour induire des états transpersonnels sont en fait connues depuis des temps très anciens et ont été adaptées, transformées, pour être applicables dans un contexte de thérapie moderne. C'est le cas de la respiration qui a été utilisée dans de nombreuses traditions.

« Dans les cultures anciennes et préindustrielles, les notions de *souffle* et *souffler* ont joué un rôle essentiel dans les cosmologies, les mythologies, les philosophies et comme opérateur agissant dans la vie rituelle et spirituelle. Depuis l'histoire la plus ancienne, chaque système psychospirituel d'une certaine importance s'interrogeant sur la nature humaine a considéré le souffle comme un pont crucial entre le corps, le psychisme et l'esprit.

Dans la vieille tradition indienne, le terme *de prana* ne signifiait pas seulement la respiration physiologique et l'air mais aussi l'essence sacrée de la vie. Les exercices respiratoires jouaient un rôle extrêmement important dans le Yoga et particulièrement dans le tantrisme. L'utilisation de la respiration dans la pratique spirituelle constituait le sujet de la science du *pranayama*.

Dans la Grèce antique, le mot *pneuma* voulait dire les deux choses : l'air, le souffle et l'esprit, essence de la vie. Le souffle était également considéré comme étroitement relié au psychisme, puisque le mot *phren* était utilisé à la fois pour nommer le diaphragme, le muscle le plus important activant la respiration, et le psychisme (*mind*). Dans la psychiatrie moderne, nous le retrouvons dans les terminologies cliniques comme dans *oligophrénie*, *paraphrénie*, et *schizophrénie*. Un déséquilibre de la respiration était considéré comme une cause majeure de troubles physiques et mentaux.

De même, dans la tradition hébraïque, le souffle et l'esprit créateur — *ruach* — étaient considérés comme identiques. Dans l'histoire de la Création de l'Ancien Testament, c'est le souffle de Dieu qui donne la vie à Adam : “Et Dieu forma l'homme de la terre et lui souffla dans les narines le souffle de vie, et l'homme devint une âme vivante”.¹

Pour les Esséniens, l'entrée dans le royaume des Cieux se situait entre l'inspiration et l'expiration, entre deux souffles.

Dans la médecine chinoise, l'énergie — *chi* — a un aspect spirituel tout autant que biologique et physiologique. Ce terme signifie essence cosmique et énergie de vie en même temps que l'air ordinaire que nous respirons dans nos poumons. Au Japon, le terme correspondant est *ki*. Le ki joue un rôle extrêmement important dans la pratique spirituelle et dans les arts martiaux. »²

1. Gen. 2 ; 7.

2. Stanislav Grof, Le syndrome d'hyperventilation dans la Respiration Holotropique, article paru dans *The Inner Door* publié par Holotropic Breathwork International Association, vol. 9, n° 2, mai 1997.

On voit que l'importance de la respiration a été reconnue depuis très longtemps et de manière quasi universelle. Aujourd'hui, de nombreuses méthodes de psychothérapie ont intégré dans leur protocole un travail avec le souffle (par exemple, la bio-énergie et la végétothérapie). Tout dépend, bien sûr, de la façon dont le souffle va être utilisé. En dehors de la Respiration Holotropique développée plus loin, le Rebirth est un bon exemple de méthode, qui, bien que focalisé sur le processus du souffle lui-même, peut favoriser des états de conscience supérieurs. Le travail du Rebirth est basé essentiellement sur la respiration, à travers la technique de l'hyperventilation. Dans certaines méditations, dynamiques ou non, l'attention portée sur la respiration peut aussi induire des expériences d'ouverture de conscience. La respiration profonde et circulaire met facilement l'individu en contact avec des niveaux plus profonds en lui. La respiration peut aussi être combinée, associée avec d'autres méthodes et dans ce cas, elle potentialise ce que la méthode ouvre : par exemple dans différentes techniques de relaxation, de rêve éveillé ou d'imagination active et dans les approches corporelles de danse ou de mouvement... Ce qui est certain, c'est que l'attention portée à la respiration se retrouve aujourd'hui dans de nombreuses écoles de psychothérapie.

La transe vieille comme le monde

Jacques Donnars définit la transe « comme une manifestation corporelle qui traverse la plupart du temps, avec une certaine brutalité, la vie comportementale d'un sujet et semble, pour l'observateur du dehors, arrêter la façon dont la conscience du sujet le mettait en rapport avec son entourage et avec lui-même, manifestation sans lésion neurologique résiduelle »¹ et encore « [la transe, c'est] la rupture avec le quotidien superficiel qui permet les échanges, les contacts avec la superficie des autres, pour plonger beaucoup plus profondément dans ce non espace-non temps où s'origine l'être. »²

La transe est associée aux états modifiés de conscience et peut conduire parfois à des états transpersonnels. Nous n'allons pas ici détailler toutes les techniques de transe tant elles sont nombreuses. Nous allons évoquer deux approches de transe très reliées aux démarches de psychothérapie. Il s'agit de la transe-danse et de la Transe Terpsychore Thérapie.

1. Jacques Donnars, *La transe, technique d'épanouissement*, éditions Sand, 1985.

2. Jacques Donnars, *op. cit.*

La **transe-danse**, libre expression du corps sur des musiques porteuses d'une certaine intensité, va aider l'individu à se libérer de carcans qui brident son expression, sa créativité et la libre circulation de l'énergie dans le corps. Elle peut favoriser la catharsis et aussi un vécu plus joyeux et ludique du corps. La transe-danse se pratique en groupe et cette extériorisation dans le lâcher-prise aide les participants à établir des relations sur un mode moins coincé et plus léger, c'est-à-dire avec moins de peur et plus de confiance. En ce sens, elle peut apporter une aide intéressante au thérapeute dans certaines phases du travail avec

son client.

La **Transe Terpsychore Thérapie** ou T.T.T. est une pratique très intéressante car elle est vraiment l'adaptation d'une méthode très ancienne à un cadre thérapeutique tout à fait actuel. Son créateur est un psychiatre brésilien, David Akstein, qui a su élaborer un processus de transe qu'il utilise comme moyen de guérison dans les traitements des névroses, de maladies psychosomatiques et même dans certains cas de psychoses. Il a réussi à introduire cette pratique dans le cadre de l'hôpital psychiatrique au Brésil. La T.T.T. a été introduite en France par Jacques Donnars qui a développé cette pratique avec toute une équipe et qui a formé de nombreuses personnes en France à ce travail. La T.T.T. permet assez facilement d'induire des états modifiés de conscience chez les pratiquants. Jacques Donnars nous en décrit l'expérimentation de la façon suivante : « Sur une musique [...] dans laquelle prédominent les rythmes des tambours, le praticien, plaçant ses mains sur le cou et le front du patient, imprime à la tête un mouvement de rotation, dans le sens des aiguilles d'une montre, en même temps qu'il lui demande de respirer à un rythme particulier.

Cette induction suffit la plupart du temps pour déclencher une certaine ivresse ; le rythme fait le reste, dans la mesure où le patient ne développe pas une résistance contre ce qui se lève dans ses profondeurs, c'est-à-dire cette étrange présence, cet indicible que nous portons tous en nous, à notre insu, et qui peut soudain occuper le champ de la conscience habituelle et ceci sans besoin d'initiation préalable. [...]

La plupart du temps, les yeux fermés, bien que cela ne soit pas obligatoire, le sujet va tourbillonner dans l'espace, au gré de cette fantaisie qui semble surgir, à chaque instant, entre sa danse et le sol ; [...] La transe peut durer ainsi pendant un temps indéterminé de dix minutes à trois quarts d'heure et même plus, faisant parfois défiler toutes les expressions possibles. [...]

Au bout de ce temps, épuisé, transpirant et fourbu de fatigue, il s'écroule et se trouve alors porté sur un matelas de repos où il se récupère. Il en sort, en général, extraordinairement dispos, reposé, comme allégé d'un immense poids, avec un sentiment de bien-être ; pendant tout le temps de sa récupération, il est veillé par un ou deux membres du groupe qui lui donnent de la tendresse, de la chaleur, de la présence. [...]

C'est là que, renouvelées à chaque expérience, se développent les voies de notre propre initiation personnelle. La transe est à la fois psychodrame, sociodrame, autodrame et théodrame. Aucun d'entre nous n'a pu traverser ces séries de vécus, sans avoir, un jour ou l'autre, perçu la dimension fabuleuse du numineux,¹ comme le disait Jung, sans avoir frôlé, d'une façon ou d'une autre, l'incroyable et cependant constante présence qui brille dans nos profondeurs au fond de la béance. »²

La Transe Terpsychore Thérapie, tout comme la Respiration Holotropique est véritablement une technique transpersonnelle, en ce sens qu'elle permet de vivre ou de revivre des états intérieurs connectés soit à des épisodes biographiques soit à des niveaux transpersonnels. Dans le déroulement de la transe, l'individu vit une expérience de lâcher-

prise (nous ne traitons pas ici des résistances possibles au processus) dans laquelle le mental se déconnecte. Le corps devient alors l'initiateur du mouvement et va parfois s'exprimer de façon très spectaculaire ou inattendue.

Soulignons que la transe se retrouve aussi dans les rituels chamaniques, induite par des moyens diversifiés, tels que le tambour ou les plantes sacrées, par exemple.

1. Ce terme utilisé, entre autres, par Jung, renvoie à l'idée de ce qui est sacré ou transcendant ou comme le dit Jean-Yves Leloup dans *Manque et Plénitude* (éditions Albin Michel, 1994) [le numineux] « est l'expérience d'une réalité à la fois fascinante et terrifiante qui serait à l'origine de tout devenir spirituel ou mystique ».

2. Jacques Donnars, *La transe, technique d'épanouissement*, éditions Sand 1985.

Réinventer les pratiques chamaniques

Nous avons déjà évoqué les cultures chamaniques et le rôle du chaman dans ces sociétés traditionnelles, les « Traditions du Cercle ». La psychothérapie transpersonnelle utilise souvent différents rituels chamaniques, dont la transe. L'espace de la transe, c'est justement l'espace du cercle, c'est un espace protégé et sacré.

Les **voyages au tambour**, dans une version adaptée au contexte d'un groupe de thérapie, s'apparentent à une visualisation et un voyage intérieur sur le rythme du ou des tambours. Nous pouvons ainsi recevoir des messages de notre inconscient profond, d'une instance en nous, au-delà ou en deçà du mental ; ces messages nous apportent des informations sur des situations de notre vie présente ou passée, sur des problématiques transgénérationnelles ou des visions spirituelles donnant un sens ou une orientation particulière à notre vie. Il arrive aussi que l'on rencontre des entités/guides intérieurs qui nous délivrent un enseignement pertinent pour la conduite de notre vie ou des décisions à prendre, jalonnant notre parcours psychologique et spirituel et notre chemin d'évolution.

La **sweat-lodge** ou hutte de sudation, est surtout connue aujourd'hui à travers la tradition amérindienne, en particulier celle des indiens Lakotas. Mais en fait, on retrouve ce rituel présent, avec des variantes, dans de nombreuses cultures tant il est vrai que ses bienfaits concernent les trois plans de l'être, le physique, le psychique et le spirituel. En Amérique Centrale, la cérémonie du *temazcal* est conçue sur les mêmes bases mais avec un rituel un peu différent.

La *sweat-lodge* est un rite ancestral de purification du corps, du mental et de l'esprit qui se pratique en groupe dans une hutte ronde dans laquelle on ne peut pas se tenir debout. On entre un par un à genoux, en signe d'humilité et de révérence envers la Terre-Mère. Dans la vision chamanique, la relation à la nature et à la terre est primordiale. La hutte représente le principe féminin, réceptif, la matrice, dans laquelle les participants rentrent nus ou presque. Au centre de la hutte, est creusé un trou dans lequel, vont être apportées des pierres chaudes tirées d'un grand feu qui brûle à l'extérieur. Le feu, les pierres représentent le principe

masculin qui vient féconder, ensemençer la terre. Quand tout le groupe est entré, la « porte » va être fermée plongeant le cercle dans l'obscurité totale. Le guide, maître du rituel, asperge les pierres d'eau, et de sauge ou autres herbes pour produire de plus en plus de vapeur d'eau et faire transpirer les corps. L'obscurité, la chaleur, la promiscuité peuvent provoquer des remontées d'émotions très archaïques et invitent au lâcher-prise. C'est une occasion de confrontation et de dépassement de peurs profondes, ancestrales, organiques, raison pour laquelle, le guide ou le thérapeute doit fournir un « contenant » et un soutien pour aider ceux qui traversent un moment difficile. C'est aussi et surtout un processus mort/renaissance où est offerte à chacun l'opportunité de passer une étape, de lâcher des « vieilles peaux », des identifications limitantes. Le maître du rituel guide toute la cérémonie, en général divisée en quatre étapes, quatre tours, qu'on appelle aussi des mondes ou des portes. Pendant chacun de ces tours de prières dédiés à une intention particulière, chaque participant est invité à s'exprimer de manière aussi impliquée que possible. Dans ce cercle sacré, cette parole est fondatrice et constructrice de l'homme en devenir. À la fin de chaque tour, la porte est ouverte, laissant entrer un peu d'air frais, et les participants qui le souhaitent peuvent sortir si l'expérience leur est insoutenable. Puis on rapporte davantage de pierres chaudes, ce qui accentue le processus de détoxification et d'élimination du corps et met chacun de plus en plus en contact avec sa profondeur, son essence. À l'issue du dernier tour, chacun va ressortir toujours à genoux et, neuf comme un nouveau-né, va être invité à s'abandonner à plat ventre sur la terre, mère accueillante. Évidemment, la sweat-lodge n'est pas une thérapie en soi, mais c'est une expérience très riche à vivre (une ou plusieurs fois) au cours d'une thérapie.

La **quête de vision** est une pratique chamanique que l'on retrouve dans de nombreux rites de passage, en particulier des rites d'entrée dans l'âge adulte ou ceux qui vont permettre à un jeune d'entrer dans le clan des hommes ou des guerriers. En psychothérapie, dans un travail de groupe, on va pouvoir proposer à chacun une confrontation à lui-même, dans la nature, isolé dans le silence, avec un thème à méditer ou une orientation. Dans les rites originels de quêtes de vision, l'individu est laissé seul dans une nature sauvage sans nourriture, soit avec la prescription de jeûner, soit avec la consigne de se débrouiller par lui-même pour trouver sa nourriture. Dans le travail thérapeutique, l'idée est de sortir l'individu de son contexte habituel, de ses repères pour l'inviter à une rencontre avec lui-même plus radicale. Toutes sortes d'émotions et de prises de conscience peuvent être vécues lors de ce rituel et en particulier des ouvertures de conscience favorisées par la solitude, le silence, le fait de rester au même endroit pendant une durée prédéterminée et le contact avec la nature. Très souvent, les volontaires témoignent d'expériences transpersonnelles et racontent qu'ils se sont sentis partie intégrante de la nature, de la création, aussi importants, mais pas plus, que la fourmi rencontrée, se promenant sur leur jambe ou le brin d'herbe qui se balance au vent... Ils comprennent quelle est leur place dans l'univers et peuvent aussi devenir conscients de tout ce qui, dans leur vie, occulte leur relation à la vie elle-même. Ceci donne juste quelques exemples d'expériences, mais évidemment tout est possible dans ces situations créant un contexte de face à face avec soi aussi « nu » psychologiquement que possible.

Rituels et symbolique

Les **rites** et les **rituels** structurent ce qui nous dépasse, ce que nous ne pouvons pas contrôler et par là, contribuent à donner du sens à ce qui nous touche au plus profond, à ce qui est « plus grand que nous ».

Dans une thérapie transpersonnelle comme l'Animathérapie, les rituels et les rites de passage, sont des outils précieux et puissants qui vont considérablement aider l'individu dans son processus thérapeutique. Ils peuvent être proposés par le thérapeute ou initiés par les clients eux-mêmes. Les deux options sont d'égale valeur quant à leur potentiel thérapeutique.

Prenons l'exemple d'Adriana, qui, lors d'un séminaire, au cours d'une expérience en Respiration Holotropique très intense, est mise en contact avec le deuil non fait d'un enfant qu'elle a porté et qui, suite à des violences conjugales dont elle a été victime, est mort in utero. Elle réalise qu'il y a là, pour elle, une situation non achevée et que, dans son désir actuel d'avoir un enfant, « la place n'est pas disponible » comme elle le dit elle-même. Elle fait une demande au groupe de l'accompagner dans un rituel pour nommer, enterrer et honorer cet enfant mort une dizaine d'années auparavant. Dans le petit bourg près duquel nous nous trouvons, elle est allée acheter une poupée, elle a demandé à deux participants d'être les parrain et marraine de cet enfant à qui elle a donné un nom. Elle a habillé cette poupée de vêtements et éléments symboliques et protecteurs et nous a demandé à tous de l'accompagner dans un coin de nature qu'elle a choisi elle-même. Là, nous avons creusé un trou, dit quelques mots et prières puis déposé le baigneur, l'avons recouvert de terre. Ce fut un moment décisif pour Adriana qui en parle encore aujourd'hui comme d'un moment sacré et un tournant dans sa vie. Quelque chose en elle s'est profondément apaisé depuis.

Dans le cas d'Adriana, c'est elle qui a demandé ce rituel et l'a coordonné, les thérapeutes et les participants se sont associés à sa demande et ont fait des suggestions, en se soumettant globalement à la vision d'Adriana.

Le rituel est un des moyens par lequel nous pouvons nous reconnecter au sacré, c'est-à-dire, avec ce qui, en nous, est le plus intime, le plus mystérieux, le plus grand. C'est pour cela que nous leur faisons une place importante dans le chemin thérapeutique. Dans la mesure où les rituels nous renvoient aux archétypes, les clients qui s'engagent dans un rituel au cours de leur travail thérapeutique, ressentent souvent que celui-ci les inscrit dans le grand cycle de la vie, où tout est rythmé selon une dynamique qui, tour à tour, les soutient, les confronte, les déchire ou les apaise.

Dans les thérapies transpersonnelles, l'utilisation des rituels donne à chacun la possibilité de laisser grandir la dimension symbolique dans sa vie en favorisant cette capacité à reconnaître qu'un objet, un acte, une parole, un geste, sont ce qu'ils sont et aussi plus que cela. La dimension symbolique, en fait, ouvre un champ de sens et de magie qui ne se laisse pas enfermer dans une interprétation réductrice. Nous ne pourrions jamais saisir la totalité du sens de quelque symbole que ce soit puisque chacun peut lui attribuer une qualité particulière. Et c'est justement cet aspect non fermé, équivoque (ou « multivoque ») qui est

porteur de transformation et de richesse.

Lâcher prise et observer

Il existe des quantités de méthodes de **relaxation** et tout autant de méditation. Notre but, ici, n'est pas d'en dresser un catalogue exhaustif mais simplement d'en situer l'intérêt dans un travail d'évolution intérieure. Toutes les méthodes de relaxation ne sont pas, à proprement parler, des moyens d'accès à des niveaux de conscience transpersonnels (certaines sont très physiques) mais la détente du corps est un point de départ obligé qui favorise le centrage et l'intériorisation, préalables à d'autres étapes d'exploration.

Il en est de même de la **méditation** qui n'est pas une méthode thérapeutique mais plus une pratique spirituelle ou une pratique de vie qui trouve sa place dans l'arsenal des moyens proposés par un psychothérapeute transpersonnel. Il existe beaucoup de manières de définir ou de décrire la méditation. Dans une perspective très simple et très accessible à la compréhension de chacun, même néophyte, nous aimons présenter la méditation comme un « retour à la maison », une relation de soi à soi, dans une intimité amicale et sans jugement. Il n'y a rien à chercher, rien à trouver, simplement être là, dans la présence consciente à soi-même. Et si nous perdons le fil de la conscience ? Nous revenons à nous-mêmes, sans jugement, sans réaction. Et si nous nous jugeons ou nous réagissons ? Nous revenons encore et toujours à nous-mêmes. La méditation est précieuse parce qu'elle peut être pratiquée aussi bien en groupe que chacun pour soi, dans sa vie quotidienne.¹ Du fait de nos conditionnements et de notre identification au mental, la pratique de la méditation est une discipline qui demande un véritable engagement. Elle nous invite à nous mettre en relation avec ce qui est, tel que c'est, et non pas tel que nous voudrions que ce soit. C'est comme une fenêtre ouverte sur la réalité intérieure et extérieure que nous allons apprendre à voir, en nous débarrassant petit à petit de tous les filtres du mental. En ce sens, c'est une pratique que nous dirions presque indispensable dans une démarche thérapeutique où le sujet va à la rencontre et à la découverte de qui il est vraiment. Au cours de l'expérience méditative, le pratiquant peut être en contact avec une perception de lui-même où la personnalité s'estompe ou même disparaît et laisse la place à l'Être, à l'essence de ce qui Est.

1. C'est même tout à fait recommandé dans de nombreuses « écoles de sagesse » et suggéré par des thérapeutes pour inscrire dans le quotidien ce qui se dévoile dans les séances de thérapie.

Vivre l'énergie

« Cette même énergie qui est la source de l'Univers est aussi notre propre source. C'est là l'unité primordiale, nommée encore la “conscience-énergie” ou le divin. C'est aussi la découverte d'Einstein $E = mc^2$, qui démontre que toute matière est énergie, que tout, en fait,

est énergie. [...] Dans le fonctionnement d'un être humain, l'énergie se manifeste au niveau du corps — *soma* —, au niveau intellectuel et affectif — *psyché* — et au niveau de l'esprit — *noûs*¹ —. L'individu fonctionne à la fois aux plans somatique, psychique et noétique,² ces différents plans étant en perpétuelle interaction. »³ Il est difficile de définir concrètement ce qu'est ou peut être **le travail énergétique** car cette expression recouvre tellement de réalités différentes. Mais tout ce qui peut mettre en mouvement l'énergie dans le corps, que ce soit par des mouvements libres ou dirigés, initiés par soi-même ou par l'intervention d'un praticien, peut provoquer des expériences d'ouverture, de transcendance de la réalité ordinaire, d'accès à la dimension noétique. Les principales méthodes de travail énergétique s'originent essentiellement dans la tradition chinoise, taiji quan et qi qong, dans la tradition japonaise, kinomichi par exemple, et dans la tradition hindouiste, le yoga (yoga énergétique entre autres). Elles nous enseignent par l'expérience que la dimension matérielle de notre être n'est pas *tout* et qu'on peut agir sur soi et sur son corps par la conscience, par une présence focalisée et ouverte à la fois. Le travail énergétique peut soigner le corps physique, apaiser les corps émotionnel et mental, rendre accessible la dimension spirituelle ou transpersonnelle et réunifier ces différents plans.

1. En grec : esprit. Niveau supérieur de la triade soma-psyché-noûs corps-âme-esprit. Nous intègre et subordonne psyché et soma, constituant ainsi une unité.

2. Qui concerne le nous.

3. Hélène Barrère, *Et l'énergie devient conscience*, éditions Argel, 1990

S'allonger et s'exprimer

C'est vers le milieu des années 70 que le terme de **Lying** a commencé à se développer en France. À cette même époque fleurissaient diverses méthodes relevant des thérapies reichiennes telles que la Bio-Énergie et la Thérapie Primale qui familiarisaient le public français avec des formes de thérapies expérientielles intégrant le corps et l'expression émotionnelle.

Le mot « Lying » signifie « être allongé » et cela résume en quelque sorte l'aspect technique de ce processus. Arnaud et Denise Desjardins ont été à l'origine du développement du Lying en France. Ils ont été initiés à cette pratique par leur maître spirituel indien Swâmi Prajnânpad. « Le Lying est une technique qui permet, par l'expression des émotions de donner une forme aux représentations erronées que nous nous faisons du monde. »¹ En fait, Swâmi Prajnânpad faisait s'allonger certains de ses disciples sur un petit matelas à côté de lui et les invitait à laisser émerger et à exprimer ce qui se présentait. Mais cette « technique » ne doit pas être dissociée de l'ensemble de son enseignement dans la mesure où il ne recherchait pas à provoquer l'expression émotionnelle, ou catharsis, simplement dans le but d'une libération qui ne serait que passagère. « Le Lying avait pour but d'exprimer l'émotion latente, de la faire sortir, de lui faire prendre forme. Seule la “forme” permet de “voir”. Seule la connaissance libère et la connaissance vient du fait de voir. [...] Lying et connaissance forment une unité inséparable et isoler le Lying de la connaissance n'aurait plus rien à voir

avec le Lying ».² Swâmi Prajnânpad favorisait et encourageait la manifestation de toutes les formes d'émotions sans restriction, ce qui pouvait surprendre dans le cadre d'un enseignement spirituel, en général plus tourné vers la méditation assise silencieuse.

Depuis, en France, autour d'Arnaud Desjardins, certains praticiens, tous disciples de son enseignement depuis longtemps, sont habilités à pratiquer le Lying, sachant qu'ainsi, ils ne le réduiront pas à une simple technique mais sauront le replacer dans un contexte plus large, fidèle à l'enseignement originel de Swâmiji, comme l'appelaient ses familiers.

1. Eric Edelmann, Olivier Humbert, Dr Christophe Massin, *Swâmi Prajnânpad et les lyings*, éditions La Table Ronde, 2000. L'introduction de cet ouvrage est signée d'Arnaud Desjardins.

2. *id.*

Retrouver le sublime en soi

C'est Roberto Assagioli, psychiatre italien de formation freudienne qui élaborait la **Psychosynthèse**. Il fait apparaître que la souffrance n'est pas seulement due au refoulement de nos pulsions de base, mais que nous devenons névrosés parce que nous avons refoulé notre nature la plus élevée, notre inconscient supérieur, c'est ce qu'il a appelé le « refoulement du sublime ». La Psychosynthèse, issue de la psychanalyse, comporte néanmoins des innovations par rapport à cette dernière.

La catharsis est toujours recherchée, mais la nécessité de « revivre » l'événement traumatisant peut être atteinte par différents moyens, que ce soit par une induction directe dans un état de relaxation, une mise en jeu plus corporelle, par l'expression verbale ou l'écriture.

Une autre technique très utilisée est la désidentification. Il s'agit de prendre conscience de tous les aspects limitants de nos identifications, identifications à notre corps, à notre histoire, à nos émotions. Ensuite, une fois que ces identités erronées sont repérées, le travail consiste à se recentrer en tant que « je suis », à expérimenter, de façon aussi complète que possible, ce centre de pure conscience.

Assagioli insiste aussi sur le développement de la volonté pour développer chez l'individu la capacité à mettre en acte les décisions prises.

Et enfin la psychosynthèse fait une large place aux techniques basées sur l'imagination et la visualisation.

Revenir à l'instant présent

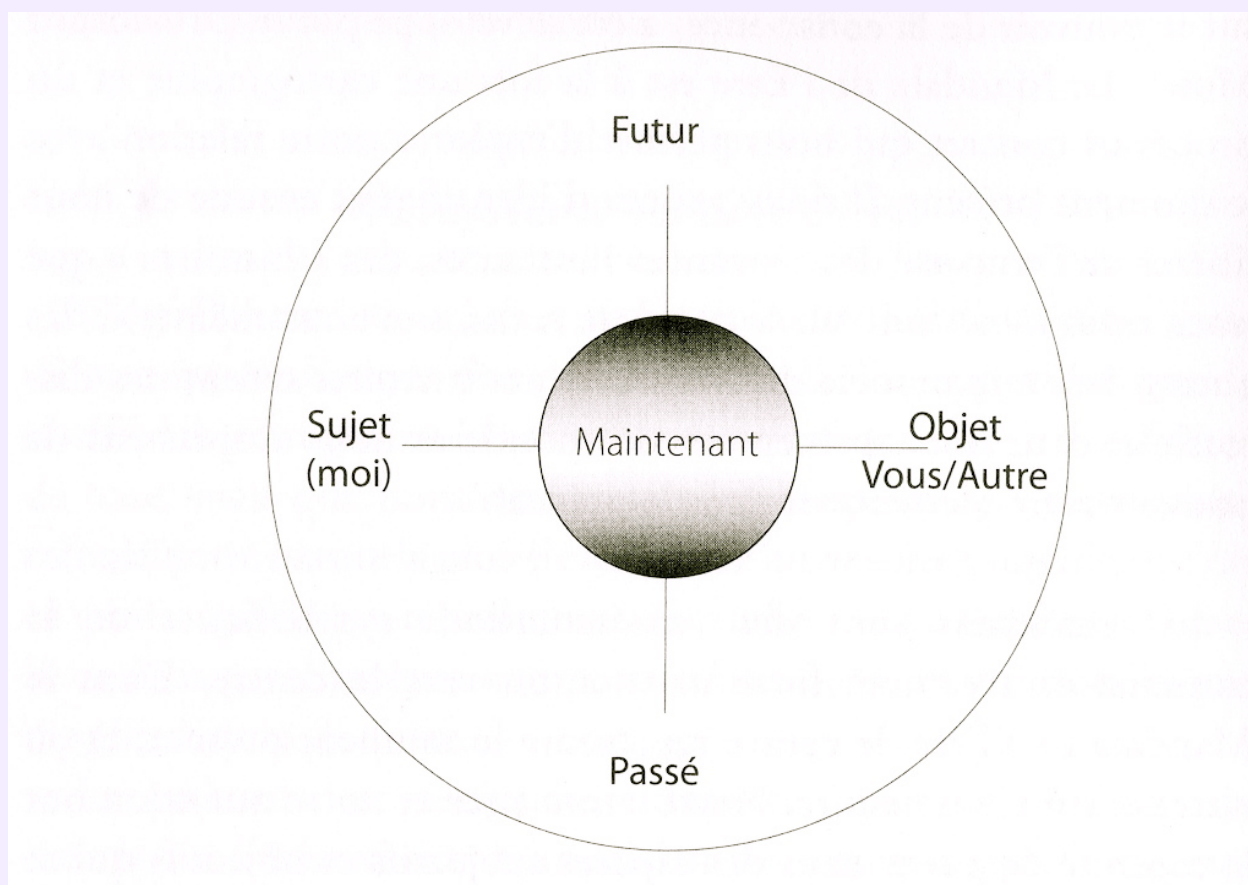
Le Mandala de l'Être, puissant outil de transformation basé sur le pouvoir de la conscience, a été développé par le Dr Richard Moss.¹ Le Mandala de l'Être est à la fois une cartographie et un processus concret qui nous permet d'explorer notre relation avec le moment présent. Il nous permet d'identifier et ensuite de nous libérer de l'emprise des croyances limitantes, des « histoires » que nous nous racontons sur le passé, le futur, sur nous-mêmes et les autres. Selon le modèle du Mandala, nos histoires créent des distorsions dans notre perception du monde et nous empêchent de pouvoir vivre pleinement dans le

présent.

Les mandalas sont des représentations symboliques de la conscience, avec une forte orientation vers le centre. Dans le Mandala de l'Être, le centre représente le moment présent, là où notre corps vit et respire. Notre conscience et notre attention ont la capacité de partir dans des espaces subjectifs et objectifs qui se situent ailleurs que dans le présent. Lorsque le corps et l'esprit ne sont pas au même endroit, nous sommes moins présents, nous sommes moins en contact avec nos ressources, et notre capacité à répondre à la vie avec créativité, ouverture et authenticité est réduite.

1. Voir Bibliographie.

Reconnaître que nous avons quitté le présent constitue la première étape fondamentale ; cette prise de conscience est nécessaire pour pouvoir y revenir. La cartographie du Mandala de l'Être nous montre où nous allons quand nous ne sommes pas dans le présent. Selon R. Moss, il n'y a que quatre directions dans lesquelles notre pensée peut aller quand elle quitte l'ici et le maintenant et part dans des « histoires » (selon sa terminologie) : le passé ou le futur (C'est l'axe temporel), les pensées sur nous-mêmes ou sur l'autre/les autres (C'est l'axe sujet-objet de la conscience).



Lorsque nous prenons conscience d'être parti dans des pensées qui nous éloignent du

présent, le Mandala en tant qu'outil nous enseigne un moyen pour revenir à nous-mêmes. Nous apprenons à nous ancrer dans le corps, à ramener l'attention dans le présent, et à pouvoir accueillir les ressentis et les sensations qui nous habitent. Le mental se calme et le corps se détend. Notre faculté de perception redevient claire et nous faisons l'expérience d'une qualité de présence plus incarnée et plus expansive à la fois.

Travailler avec le Mandala est une pratique de la conscience. Plus nous repérons le mouvement de la pensée en dehors du moment présent, plus nous développons la capacité à y revenir, à rester présent, en relation avec ce qui nous habite et ce qui nous entoure.

Une synthèse originale

L'Animathérapie© est une approche originale de thérapie transpersonnelle dans sa vision globale de la personne, du corps à l'âme : de son histoire à son être le plus vaste.

L'attention au corps y est fondamentale dans la mesure où le corps est le lieu essentiel de l'expérience de la vie et de la conscience. C'est dans le corps que réside encore le bébé que l'adulte a été, dans le corps d'abord que vit la personne aujourd'hui et dans, par, le corps que peut s'incarner son être, son esprit, son âme. C'est dans le corps que l'on peut rencontrer sa blessure archaïque la plus profonde qui va ouvrir le chemin au sublime.

L'Animathérapie est au service d'une libération de l'être humain dans sa globalité qui passe nécessairement par une libération du corps et de ses mémoires. Dans ce mouvement, l'expression de l'émotion est essentielle. Toutes les pratiques corporelles de détente, de conscience, d'exploration prennent là tout leur sens, qui permettent de libérer et de laisser s'exprimer les émotions retenues ou gelées dans le passé et d'agrandir son espace intérieur dans le corps. Du corps que l'on a, que l'on utilise, au corps que l'on est, notre chemin de conscience se vit beaucoup dans cette relation à notre corps.

L'Animathérapie invite l'amour dans l'espace thérapeutique, un amour gratuit, désintéressé, sans désir, sans attente, vers l'amour inconditionnel qui est si différent de l'appréciation. C'est une qualité de présence qui guérit. Il ne peut y avoir de thérapie réussie sans la présence de l'amour.

L'Animathérapeute peut utiliser de nombreuses techniques citées ci-dessus, mais, au-delà de la relation thérapeutique, c'est la Respiration Holotropique qui fait le cœur de sa pratique.

CHAPITRE V

LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE™ ET AQUANIMA©

La Respiration Holotropique™

La Respiration Holotropique est un des outils les plus performants et les plus efficaces dans le champ des thérapies transpersonnelles. C'est pour cette raison que nous l'utilisons de manière privilégiée dans notre démarche de thérapeutes.

Stanislav Grof,¹ psychiatre américain d'origine tchèque, en est le créateur, avec sa femme Christina. Il commence en fait ses travaux de recherche dans les années 50 à Prague où il se trouve impliqué dans les toutes premières recherches sur l'utilisation thérapeutique du LSD en milieu psychiatrique. Il est ensuite invité en 1967 aux États-Unis pour y poursuivre ses travaux en prenant la direction du Laboratoire de Recherches Psychiatriques à Baltimore dans le Maryland. Mais en 1973, pour des raisons multiples, politiques, sociologiques et médico-psychologiques, il est obligé de renoncer à ses activités car le LSD est passé du statut de médicament à usage psychiatrique à celui de drogue dangereuse et prohibée suite à son utilisation sauvage. Tous les programmes de recherche sont brutalement interrompus malgré des résultats très prometteurs dans divers domaines (pour des patients psychotiques, cancéreux, des malades en fin de vie...).

1. Voir bibliographie.

Mais cette situation dommageable, et regrettable encore aujourd'hui, a pourtant un effet bénéfique dans la mesure où elle stimule la créativité de Stanislav et Christina, chercheurs infatigables. En se basant sur l'étude des rituels utilisés dans de nombreuses sociétés traditionnelles et les découvertes les plus récentes en neurophysiologie, ils ont l'idée d'utiliser des techniques respiratoires très puissantes pour faciliter la modification de conscience. Le souffle a cette particularité de se dérouler de façon automatique, même dans des états de profonde inconscience comme le sommeil ou le coma, par exemple, et en même temps, il est possible, de façon consciente et volontaire, de le modifier, de l'influencer, de le diriger. Ils observent, par ailleurs, que la musique était également présente dans de nombreux rituels

pour provoquer un état de transe, comme chez les soufis, qui combinent musique, rythme, mouvement, mantras,¹ ou comme chez les Gnawas marocains, qui associent musique et danse rythmées. C'est sur cette base de départ qu'ils créent la Respiration Holotropique. Si aujourd'hui le terme holotropique est utilisé assez couramment comme un adjectif par les initiés, à l'origine le mot est inventé par Grof lui-même. Il signifie littéralement « qui aspire à la totalité » ou « qui évolue vers la plénitude » du grec *holos*, le tout, la globalité, l'unité et *trepein*, se déplacer, se diriger vers. Il désigne donc le fonctionnement de notre conscience lorsqu'elle est tournée vers elle-même, vers la recherche de l'unité, vers l'absolu. Stanislav Grof différencie les différents modes de la conscience en créant aussi le mot « hylotropique » qui traduit l'état de notre conscience lorsque celle-ci est tournée vers le monde de la matière, c'est-à-dire le mode de fonctionnement de l'ego, nécessaire dans notre vie quotidienne pour gérer les activités courantes.

1. Un mantra est une formule faite de sons ou de mots, comme une prière. Il est destiné à être répété de nombreuses fois pour arriver à un état d'apaisement du mental favorisant la méditation et la respiration.

La Respiration Holotropique est, au départ, une pratique de groupe sur le modèle des cérémonies chamaniques où le potentiel créé par l'énergie du groupe profite à chacun. Il est nécessaire de poser un cadre adapté à cette forme de travail. Notre expérience, au fil des années, nous a amenées à préciser un cadre de travail encore plus structuré que ce que Grof propose. C'est un des apports de l'Animathérapie qui insiste non seulement sur le « quoi », mais aussi sur le « comment ».

Installer la confiance

La Respiration Holotropique favorise l'émergence de contenus d'expériences situés à différents niveaux de l'inconscient. La méthode agit comme un catalyseur qui va mettre à jour, non pas ce que nous voulons ou nous programmons de vivre, mais ce qui a le plus de sens pour nous à ce moment précis de notre vie ou de notre parcours thérapeutique. Généralement considérée comme une technique puissante, la Respiration Holotropique nécessite un cadre de travail précis, structuré, protégé et sécurisant. Plus le cadre est posé de manière claire avec des limites précises, plus l'espace libéré au cœur même de l'expérience sera ouvert. La permissivité est très grande au sein de frontières et de règles qui sont posées pour éviter tout danger physique ou psychologique. La présence même de ces règles est un des facteurs autorisant des expériences profondes, voire bouleversantes et parfois étonnantes, dans la mesure où le cadre et l'encadrement sont perçus comme réellement protecteurs.

Dans le groupe, chaque participant choisit un partenaire qui sera son compagnon de voyage pendant toute la durée de l'expérience. Ensuite, les rôles seront inversés, celui qui a été le « respirant » deviendra l'« accompagnateur » (ou *sitter* en anglais) et réciproquement. Le voyageur — ou respirant — est allongé sur un matelas, les yeux fermés, la salle de travail plongée dans la pénombre. Le matelas et ses abords symbolisent l'espace physique au sein

duquel il pourra évoluer, bouger si le besoin s'en fait sentir. Des règles très claires, nécessitant de notre point de vue un engagement manifesté de la part de chacun, sont posées. Elles concernent le respect du territoire de chacun et l'interdiction de tout passage à l'acte violent ou sexuel. Si un participant a besoin d'exprimer de la violence, le thérapeute crée les conditions qui lui permettent de le faire au mieux et sans danger pour quiconque.

Avant d'aborder la séance de respiration, nous prenons un temps pour expliquer tout cela aux novices de façon à ce que chacun ait en tête le mode d'emploi. De cette façon, les gens sont mieux informés, plus sécurisés et en confiance. Un élément essentiel de ce travail fait l'objet d'une recommandation : il est important de s'abandonner au processus en faisant confiance à ce qui se passe, quoi que ce soit. Le mental de l'Occidental est tellement prompt à se saisir de tout pour le juger, le catégoriser, le comparer qu'il risque de couper le déroulement d'une expérience si celle-ci le dérange ou n'entre pas dans son système de référence habituel. C'est une des façons dont les résistances vont se manifester dans ce travail. L'invitation est donc de laisser le mental de côté et d'accepter ce qui vient sans porter de jugement ou d'appréciation dessus. Il est fréquent que des portes inattendues et salutaires soient ouvertes par le biais d'une image ou d'une scène déroutante, comme le montre l'expérience d'Annick.

*Lors d'une session, **Annick** ressentait une douleur dans la jambe droite, au niveau de la cheville. Elle ne savait pas à quoi cela correspondait et nous non plus, bien sûr. Et pourtant, en travaillant corporellement à ce niveau-là, sans « savoir » ce qui se passait vraiment, le processus a évolué vers un (re)vécu de naissance à la fin duquel elle a senti quelle avait été suspendue par la jambe (la main du médecin entourant sa cheville) pour provoquer sa première respiration. Chacun, du thérapeute et du respirant, s'était abandonné à ce qui se présentait sans savoir, a priori, où cela allait aboutir.*

Le souffle créateur

L'idée de base repose sur une intensification de la respiration. La séance débute par une phase de relaxation guidée qui va aider chacun à se mettre en condition, à se rendre disponible, à faire de la place pour s'ouvrir à son monde intérieur. Quand la détente semble suffisamment bien installée, le thérapeute invite les respirants à activer leur souffle d'abord en l'amplifiant puis en l'accélérant. C'est, à ce stade, une décision volontaire et consciente qui demande une participation des personnes, plus ou moins facile à mettre en œuvre pour certains. Respiration plus profonde et rythme accéléré provoquent une hyperventilation, à l'origine de la modification de conscience. Cette modification amène des changements dans l'expérience subjective de chacun. Les consignes concernant la façon de respirer sont assez souples. La respiration est essentiellement, à ce stade, un outil de navigation, un tremplin pour ouvrir les portes de l'inconscient par la modification du niveau de conscience.

Les respirants sont alors invités à porter leur attention sur ce qui se passe en eux, que ce

soit au niveau corporel, émotionnel ou visuel, etc. Si, pour une raison ou une autre, le processus a besoin d'être relancé ou si le niveau d'énergie de la personne doit être stimulé, on peut, à tout moment, reprendre une respiration hyperventilée jusqu'à ce qu'une nouvelle expérience se manifeste.

Dans un bain de musiques

En fait, l'efficacité de l'ouverture à d'autres niveaux de conscience repose sur l'articulation des deux « ingrédients » principaux : le souffle et la musique, le souffle associé, porté, soutenu par la musique. C'est un des grands mérites de Stan Grof que d'avoir élaboré une courbe musicale spécifique pour faciliter ce type de voyage.

Les séquences musicales sont construites sur une durée de trois heures environ. Le niveau sonore (sauf en fin de séance) doit être suffisamment fort (sans être pour autant dérangeant) pour que les respirants soient portés par la vague musicale. Les musiques sont sélectionnées selon des critères bien précis, organisées en quatre temps, et doivent parler au corps tout d'abord, au cœur puis à l'âme. Elles doivent être « reçues » sans être écoutées, comme une rencontre, une résonance avec l'enveloppe sonore ainsi créée, enveloppe inductrice et protectrice à la fois. Elle permet une forme d'intimité pour chacun même si tout un groupe est impliqué dans cette expérience. La musique est une énergie et on connaît depuis longtemps son influence sur notre état intérieur. Elle agit comme une nourriture énergétique, développant toute une gamme de sensations, d'émotions et de sentiments sous-jacents mais non conscients ou non exprimés habituellement.

Le style et le rythme des musiques évoluent au fil du temps de la séance pour s'éteindre en douceur dans un paysage sonore paisible et méditatif.

L'association de la respiration profonde et de la musique permet, en règle générale, le relâchement des défenses psychologiques et conduit à l'émergence et à la libération de matériaux inconscients et supraconscients. On assiste, lors de ces séances, à des manifestations plus ou moins spectaculaires ou intenses, des catharsis, correspondant à l'élimination d'émotions refoulées, d'énergies stagnantes, inscrites dans le corps sous forme de tensions, de douleurs ou de blocages qui sont réveillés par le processus mis en œuvre. Mais on peut aussi, à l'inverse, expérimenter des états de bien-être, d'extase totale avec une impression de suspension du temps. Et ces deux types d'expériences se succèdent souvent pour une même personne dans la même session. En général, une séance de Respiration Holotropique s'achève sur un état intérieur paisible, à un niveau de relaxation extrêmement profond, et ouvrant sur une dimension transpersonnelle : sentiment d'unité, d'amour inconditionnel pour soi et pour les autres, d'ouverture au divin et de gratitude.

Aider le corps à parler

Pour la Respiration Holotropique, comme nous l'avons déjà exprimé, le corps est bien plus qu'un lieu possible de travail : il est le lieu essentiel de l'expérience. C'est le support, la porte

et le guide de l'expérience. Toute la préparation et l'induction à l'expérience concernent le corps. C'est dans le corps, et les émotions qui s'y révèlent, que se manifestent les effets de l'hyperventilation qui indiquent le début de l'expérience. Et tout au long de celle-ci, c'est au corps qu'il s'agit de revenir régulièrement, comme étant l'appui, le guide du « voyage ». Faire une expérience de Respiration Holotropique c'est plonger à l'intérieur de soi, oui, mais dans le corps et avec le corps. Dans le corps, jusque dans la cellule, habite l'entièreté de l'être humain, sa singularité, son histoire et ce qui le relie à l'humanité et au Vivant et nous croyons qu'il y a un mouvement naturel du corps et de l'être qui pousse dans le sens de la libération.

C'est aussi essentiellement sur le corps que le thérapeute peut être amené à intervenir. Si certaines expériences se déroulent sans qu'aucune intervention particulière ne s'avère nécessaire, parfois, au contraire, dans un très grand respect de ses limites et de celles du respirant, et bien sûr à sa demande ou avec son accord, le thérapeute va venir soutenir le processus. Des mouvements plus ou moins intenses surgissent spontanément, ou une douleur, une tension, se réveille dans une zone quelconque, ou l'énergie mobilisée par le souffle apparaît insuffisante pour franchir un cap et le thérapeute est amené à aider le patient d'une façon beaucoup plus active.

Nous savons que le corps peut parler. Plus on le place dans un état qui lui laisse la parole, plus il va s'exprimer et dans des registres inattendus ou même inimaginables. C'est souvent une expression intense, globale, impliquant tous les plans : le corps, l'émotion, le sentiment, parfois la parole ou les sons selon la nature de l'expérience. Autant il est bénéfique de favoriser la catharsis, autant l'individu a besoin que celle-ci soit reçue et contenue d'une façon qui soit structurante pour lui. Il serait périlleux que ce lâcher-prise profond se fasse sans que des amarres le relient à la réalité ordinaire. Et les amarres, dans ce contexte, sont essentiellement représentées par les autres (accompagnants et surtout thérapeutes).

Le thérapeute, par le contact, dialogue avec les tensions ou les douleurs apparaissant spontanément dans le corps du respirant. Et en général, il en résulte alors, ou bien une disparition de la zone douloureuse ou du blocage, ou un déplacement, ou une conscientisation de l'inscription corporelle, ou enfin, une transformation en un flux émotionnel libérateur.

Cette dimension du travail corporel peut s'avérer très utile dans de nombreux cas tant il est vrai que si les cœurs sont blessés, les corps en ont encore la trace bien que de manière inconsciente. Et souvent ces inscriptions sont si cachées, si profondes qu'elles ne peuvent pas se dévoiler sans une aide ou intervention extérieure. Cette manière d'approcher le corps de l'autre demande une écoute très fine et très respectueuse pour saisir ce qui veut se dire et également pour ne pas risquer une fermeture encore plus grande. C'est particulièrement important dans les situations où une personne revit un événement traumatisant de sa vie comme une agression, une trahison, un viol ou un moment de vulnérabilité totale comme sa naissance par exemple. Cette totale implication du corps dans le processus est une des raisons principales de l'efficacité de la Respiration Holotropique. On peut dire de la Respiration Holotropique qu'elle est en même temps une expérience d'accès à des niveaux de conscience élargis et un travail sur le corps et dans le corps. Grâce à cela, il y a à la fois une libération de la souffrance et une intégration corporelle d'expériences nourricières et réparatrices.

Veiller le voyageur

Ce travail en respiration ne peut se faire que dans le cadre d'une relation, à la fois relation avec un ou des thérapeutes mais aussi relation entre les participants d'un groupe.¹ Le thérapeute invite les personnes à former des duos pour s'accompagner mutuellement dans ce travail. Celui qui vit son voyage intérieur est allongé sur son matelas, les yeux fermés, totalement tourné vers son monde intérieur et les paysages, les images qui vont se dévoiler à lui. Il est indispensable, pour lui, d'avoir quelqu'un qui joue le rôle d'un veilleur, présence attentive et disponible. L'accompagnant a pour mission de veiller aux besoins du respirant : besoins de confort (couverture, mouchoirs en papier, verre d'eau), besoins de sécurité (se mettre debout pour aller aux toilettes, ne pas déranger ses voisins ou être dérangé par eux) ou besoins de contact (par exemple, pouvoir être pris dans les bras comme un petit enfant en prenant tout le temps qu'on n'a peut-être jamais eu), etc. Il lui est demandé de se mettre au service du processus de transformation de son partenaire.

1. Nous traitons ici de la Respiration Holotropique en groupe mais elle peut être adaptée au travail en séance individuelle.

C'est le travail des thérapeutes que de créer une atmosphère de sécurité dans le groupe et de faire en sorte d'assurer à chacun un soutien et un accompagnement non intrusif. La Respiration Holotropique est à considérer comme un voyage en deux étapes car les deux faces de l'expérience sont enrichissantes. Chacun dans son rôle peut recevoir un cadeau. Pour le respirant, c'est l'assurance d'une présence quoiqu'il arrive.

*Lors de sa première rencontre avec ce travail, **Corinne**, thérapeute, habituée à prendre des personnes en charge toute la journée nous déclarait qu'un des bénéfices marquant de son expérience avait été l'assurance que son accompagnatrice resterait présente et à sa disposition pendant tout ce temps (entre trois et quatre heures) même si elle restait immobile et ne faisait apparemment rien « d'intéressant ». C'était pour elle tout à fait réparateur et nourrissant d'avoir cette certitude sur laquelle elle pouvait vraiment se reposer.*

Pour l'accompagnant, c'est l'expérience d'offrir une présence inconditionnelle à l'autre et la chance d'accueillir une personne qui s'abandonne dans la confiance ; c'est aussi parfois la possibilité de vivre pour lui-même une expérience à part entière.

***Carlo** accompagne Victor qui reste immobile tout au long de l'expérience. Très vite Carlo est renvoyé à un sentiment d'inutilité puis d'impuissance. Les thérapeutes s'étant assurés du bon déroulement de l'expérience de Victor, Carlo a accepté la situation et tout à coup a vu sur le matelas, à la place de Victor, son père mourant, retrouvant la capacité d'exprimer son impuissance et son chagrin ce qui n'avait jamais été possible. Ce fut pour lui, l'occasion d'une profonde guérison.*

Il est particulièrement intéressant que cette disponibilité soit posée dans le cadre d'un contrat qui assure à chacun la réciprocité, de façon à ne pas créer de déséquilibre dans la

relation ou de dette symbolique de l'un vis-à-vis de l'autre.

Se donner le temps

Dans le cours d'un séminaire, les séances de respiration vont prendre place parmi d'autres activités, toutes tournées soit vers le travail intérieur, soit vers l'expression : mouvement, voix, créativité, exercices relationnels, ou encore vers le partage et le travail thérapeutique à partir de ce qui émerge dans le groupe. Les séances de respiration vont faire partie des temps forts du séminaire, d'autant plus que la plupart des gens viennent dans le but d'expérimenter ou approfondir leur travail par la Respiration Holotropique. Un des facteurs favorisant la profondeur de l'expérience et son aspect marquant, c'est justement sa durée. En Respiration Holotropique, chacun vit l'expérience à son propre rythme et selon son temps personnel. Cela se traduit par le fait que tout le monde ne terminera pas sa session en même temps, même si le programme de musique est prévu pour une durée de trois heures à trois heures trente. Chacun aura le temps dont il a besoin ; une expérience pourra durer entre deux heures trente pour certains et quatre heures voire plus parfois pour d'autres. Cela n'a rien à voir avec des séances de thérapie individuelle où nous ne pouvons pas garder les gens au-delà du créneau horaire préalablement décidé. Il ne s'agit pas là de débordement du cadre mais d'un autre cadre qui s'adapte à des réalités différentes. Et cette durée un peu élastique donne l'opportunité d'aller explorer des zones de la psyché profonde qui ne se dévoileraient pas sans un temps d'approche ou de maturation suffisant.

Les couleurs de l'expérience

Grof a eu l'idée d'associer à l'expérience de respiration proprement dite, une phase d'expression par le dessin, la peinture ou des pastels sous la forme d'un mandala. Pourquoi parler de mandala dans ce contexte ? Un mandala, traditionnellement, est une représentation symbolique organisée autour d'un centre. Le terme mandala est un mot sanscrit, mais l'origine du mandala est beaucoup plus ancienne. Il se retrouve dans toutes les cultures et toutes les traditions. Le mandala est une représentation figurative qui sert d'intermédiaire entre l'homme et Dieu. Par sa réalisation, sa contemplation, il va favoriser l'accès au divin. Il nous met bien en relation avec la dimension transpersonnelle de la réalité et c'est en ce sens, et dans cet esprit, qu'il est utilisé dans le cadre de ce travail. À la fin de son expérience, le respirant (et l'accompagnant aussi, s'il le souhaite) est invité à exprimer son ressenti, son état intérieur, son expérience sur des grandes feuilles de dessin où un cercle est déjà tracé. On parle de mandala pour rendre compte de la dimension sacrée de l'expérience. En toute spontanéité, sans s'inscrire obligatoirement dans ce cercle qui n'est qu'une proposition, les participants vont laisser une trace figurative de l'expérience qu'ils viennent de vivre, et cette trace les accompagnera ensuite comme témoin du parcours réalisé dans leur quête d'eux-mêmes. Ces mandalas seront utilisés dans la suite du processus en groupe et il est intéressant de voir que souvent, ces dessins révèlent des aspects de l'expérience que les personnes n'ont pas eu

conscience de représenter. Chacun peut garder ses mandalas et même les afficher, là où il aura l'occasion de le regarder souvent, car le mandala continue à dialoguer avec son être parfois longtemps après l'expérience.

De l'extraordinaire à la vie quotidienne

Après les expériences de respiration, des temps de partage, de parole, sont proposés pour que chacun puisse exprimer son vécu et commencer à intégrer son vécu dans le groupe.

Dans notre travail en Animathérapie, nous tenons à ce que chacun prenne sa place dans ce processus d'intégration. Dans nos observations et expériences, le processus de guérison se place d'emblée à un autre niveau, il peut ignorer la mise en mots du vécu et n'a même pas toujours besoin de passer par la prise de conscience. Mais dans notre mode de fonctionnement occidental, les mots sont nécessaires pour ancrer nos expériences et nos découvertes. Nous faisons donc en sorte que chacun, à l'issue de son expérience, ait ce temps de parole pour permettre l'intégration de son vécu, quel qu'il soit. D'une part, la personne va pouvoir se sentir écoutée dans ce qu'elle vient de vivre de très intime et il y a là une expérience de revalorisation narcissique, soubassement d'une reconstruction d'une image de soi plus saine. D'autre part, ce temps d'intégration demande une implication personnelle, une prise de risque dans le fait de prendre sa place dans le groupe et de se dire dans sa vérité de l'instant. C'est une dimension que l'on retrouve de façon plus générale dans la plupart des thérapies de groupe. Pour nous, l'intégration constitue une facette inséparable de l'expérience d'exploration dans des dimensions autres ; c'est aussi une interface entre le monde holotrope des réalités non-ordinaires et le plan hylotropique.¹

1. C'est-à-dire tourné vers le monde de la matière, le niveau d'organisation de l'ego.

Contre-indications

Certaines sont absolues, d'autres, relatives.

Contre-indications formelles :

— **Les pathologies cardiovasculaires** sont des contre-indications formelles. En effet, l'intensité de la respiration et des expériences qui peuvent advenir (décharges émotionnelles intenses) peut surstimuler le cœur, augmenter la pression artérielle et la fréquence du rythme cardiaque. La seule exception peut concerner certaines formes d'hypertension d'origine psycho-émotionnelle qui peuvent, au contraire, être améliorées par la Respiration Holotrope.¹ **Le glaucome** est aussi une contre-indication absolue car la respiration hyperventilée peut augmenter la pression au niveau oculaire et dilater l'iris de l'œil. Cette hypertension au niveau de l'œil peut engendrer des troubles graves qui peuvent aller jusqu'à la cécité.

1. Voir les recherches du Dr Geneviève Fribourg-Blanc, psychiatre à Paris qui a réalisé des expériences très instructives en ce sens.

— **Les tumeurs au cerveau** présentent des risques sérieux à éviter absolument.

Contre-indications relatives :

— **L'épilepsie** peut être contre-indiquée, en particulier si les praticiens ne sont pas médecins. En fait, il semblerait que dans certains cas, la Respiration Holotropique puisse, au contraire, améliorer la situation du patient mais la respiration hyperventilée augmente le risque de survenue d'une crise qu'il serait difficile de gérer dans le contexte d'un groupe. Nous suggérerons que cela soit réservé aux praticiens qui sont médecins et dans le cadre de séances individuelles.

— **Les pathologies pulmonaires** doivent être vues avec le patient et peuvent nécessiter un avis médical préalable. Par exemple, l'asthme peut être une bonne indication pour la Respiration Holotropique mais un asthme sévère peut présenter des risques. Dans tous les cas, il est conseillé au patient d'avoir avec lui, à portée de mains un broncho-dilatateur et on peut aussi adapter le processus respiratoire à l'état du client.

— **Les pathologies psychiatriques** graves représentent un point assez délicat. En effet, les premiers travaux de Grof avec des psychédéliques, ont pris appui sur ses recherches en milieu psychiatrique. On ne peut donc pas affirmer que ce travail serait déconseillé à des personnes *borderline* ou même psychotiques. Stan et Christina Grof ont même permis que soit posé un regard différent sur certains états reconnus comme psychotiques ou délirants.¹ Ils ont permis de faire une distinction entre la psychose et des ouvertures de conscience brutales et ont créé le terme de « spiritual emergency » traduit en français par l'expression « crise psychospirituelle ». Et dans ce dernier cas, ils recommandent des approches telles que la Respiration Holotropique ou une méthode équivalente.

Des thérapeutes (notamment psychiatres) peuvent proposer (et proposent) un accompagnement thérapeutique holotropique avec un suivi très soutenu à des patients présentant des troubles graves. Et nous l'avons vu, ces expériences peuvent être très bénéfiques pour l'évolution de la thérapie.

À l'inverse, les processus névrotiques, dans leur ensemble, constituent des indications très favorables à ce travail, en particulier les dépressions, même graves, les pathologies narcissiques et les désordres psychosomatiques.

1. Voir le livre de Stanislav et Christina Grof, *À la recherche de soi*, Éd. du Rocher, 1996.

— **Les interventions chirurgicales récentes** demandent à être prises en compte ; dans

certain cas, le travail peut être aménagé en fonction de l'état du sujet, d'autre fois, il sera purement et simplement reporté à une date ultérieure. Cela nécessite une certaine prudence et un avis médical dans les cas douteux.

— **La grossesse** n'est pas, à proprement parler une contre-indication (sauf à la fin où il vaut mieux ne plus trop solliciter le corps) mais il convient d'être prudent et d'avoir un entretien approfondi avec la future mère. Les grossesses à risque sont évidemment une contre-indication. Dans notre expérience, le fait même d'être enceinte peut amener à des expériences extrêmement réparatrices autour du maternel. Dans plusieurs cas que nous connaissons, la Respiration Holotropique a été d'un grand secours pour les femmes en question et a favorisé la relation avec le bébé.

Aquanima©

En 1991, nous avons créé une application de la Respiration Holotropique en milieu aquatique. Il s'agit d'un travail en eau chaude, à la température du corps que nous avons nommé **Aquanima**. Dans Aquanima, il y *aqua*, l'eau en latin, qui définit le milieu au sein duquel le travail prend place. Et il y *anima*, à la fois le souffle et l'âme, et que l'on retrouve aussi dans animal, ce qui renvoie à notre réalité la plus physique et instinctuelle. En effet, le souffle va nous permettre de relier le corps et l'âme. C'est un peu comme un retour aux sources, une plongée dans les profondeurs de l'être, à la fois possibilité de régression vers des étapes très archaïques mais aussi accès à une liberté extraordinaire, vers la transcendance et l'extase. Dans le processus Aquanima, on retrouve les composantes essentielles de la Respiration Holotropique telles que décrites précédemment mais nécessitant parfois des adaptations auxquelles viennent s'ajouter des éléments spécifiques que nous allons décrire maintenant. Comme on peut avoir du mal à imaginer et à ressentir le goût final et unique d'un plat en déclinant simplement les différents ingrédients de la recette, il paraît difficile de faire ressentir à la lecture l'impact de l'association de la musique et du souffle, et du bain dans l'eau chaude pour Aquanima. La combinaison de tous les éléments agissant en synergie crée un tout qui est beaucoup plus que la somme des parties et les mots paraissent sans relief par rapport à l'intensité de l'expérience, comme toujours quand on aborde le champ expérientiel, en particulier avec les états expansés de conscience.

L'eau de la vie

L'eau est un élément symbolique très riche. Charlie Ryrie, dans son ouvrage : *Les prodigieux bienfaits de l'eau*¹ a cette très jolie expression pour parler de l'eau : « le sang de Gaïa ». Il précise : « Incontestablement ce qui fait la différence entre la terre et les autres planètes, c'est l'eau. La Terre — Gaïa s'est formée à partir d'elle et en tire sa subsistance. L'eau est omniprésente : 70 % de notre planète en sont couverts. Elle est notre matrice et toute

vie dépend d'elle. Nous en sommes tous faits dans la proportion d'environ 75 % et elle est vitale pour nous, créatures à milieu interne aquatique et vivant sur une planète où elle prédomine ».² Lors des séminaires Aquanima, nous nous immergeons donc dans le « sang de Gaïa » pour aller à la rencontre de ce qui nous crée et nous compose.

1. Charlie Ryrie, *Les prodigieux bienfaits de l'eau*, le Courrier du Livre. 1999.

2. *id.*

L'eau est source de vie et que l'on en soit conscient ou non, sa richesse symbolique est omniprésente dans cette expérience. « Rien de ce qui est vivant ne peut naître et survivre sans l'eau. »¹

Dans une situation où nous associons la respiration profonde, qui a déjà facilement tendance à nous reconnecter à un vécu fœtal, et l'immersion dans une eau chaude à la température du corps, il n'est pas étonnant d'observer autant de vécus océaniques typiques de la période intra-utérine. On retrouve encore la notion de ressourcement, de plongée dans les origines, origines de la vie dans l'univers et origine de notre vie individuelle aussi. C'est très courant d'entendre les participants témoigner de cette sensation d'être tenus, contenus, comme ils ont pu en faire l'expérience dans le ventre de leur mère.

Mais l'eau fait peur aussi, la peur de se noyer, la peur d'être englouti, de perdre pied. L'accompagnement offert pendant ces séances est très important et joue un grand rôle dans ce basculement de la peur vers la confiance et la liberté.

L'eau est symbole de purification, tant dans les gestes quotidiens et corporels de la toilette, nettoyage, effacement du passé pour aborder le présent, net, propre, renouvelé, que dans les processus initiatiques et spirituels de nombreuses cultures. Elle nous met en relation avec les rites de mort-renaissance, où quelque chose de nous doit mourir pour faire place au nouveau, pour renaître à un autre état d'être et c'est exactement ce qui se passe dans ce travail Aquanima à la fois thérapeutique et initiatique.² La durée de cette immersion volontaire, puisque ces expériences durent entre trois et quatre heures,³ génère des expériences très intenses et favorise des sensations de vacuité et d'ouverture à des dimensions intérieures de régression ou de transcendance, ou les deux, selon ce que chacun aura à rencontrer.

1. Jacques Collin, *L'insoutenable vérité de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 1997.

2. Pour nous, toute thérapie est plus ou moins un processus initiatique.

3. Et comme les gens travaillent en trio, dans la réalité, ils vont passer trois séances successives de presque une demi-journée dans l'eau.

De plus, l'eau est un élément plus conducteur que l'air, et les relations entre les personnes se manifestent différemment dans le milieu clos d'une piscine par rapport à une salle. Chacun est relié aux autres d'une façon beaucoup plus perceptible. « Être dans le même bain » dit l'expression populaire, qui prend tout son sens ici. C'est aussi une possibilité d'expérimenter très concrètement ce que nous enseignent les grands maîtres spirituels, à savoir que nous sommes tous reliés, interconnectés. En effet, de façon très concrète, quand quelqu'un s'agite,

toute l'eau de la piscine est agitée, et ces remous interagissent sur chacun quel que soit son vécu à ce moment-là. C'est une belle métaphore : nous sommes tous « dans le même bateau », nous avons une influence les uns sur les autres, et quelque chose en nous doit donc s'ouvrir pour faire de la place à l'autre, sans pour cela être détourné de ce qui compte pour nous. C'est aussi un apprentissage à rester centré en soi quoiqu'il se passe autour. En fait, cette situation est d'une grande richesse pour tout ce qu'elle permet de rencontrer en peu de temps. Elle offre un potentiel de découverte et de croissance vraiment pertinent en situation thérapeutique.

« En fin de compte le message de l'eau est peut-être aussi un grand message d'amour et de sagesse qui nous est envoyé du fond de cet univers pour nous rappeler que, de toute éternité, cette eau et l'homme avaient uni, en des noces sacrées, depuis des temps oubliés, leur destinée.

Qu'à la lumière de ces retrouvailles, l'homme puisse retrouver la source de sa pensée et de son essence et qu'avec un infini respect, il puisse enfin redécouvrir et boire la coupe de cette alliance magique, dans laquelle l'eau et la vie sont mêlées pour le créer ».¹

1. Masaru Emoto, *Le pouvoir guérisseur de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 2005

Voici l'exemple de la première expérience en Aquanima vécue par **Fanny** qui montre l'importance et l'impact de l'eau.

« Je suis retournée dans le ventre de ma mère... Je suis pétrie par des ressentis insupportables. Suite à des turbulences, des sentiments indescriptibles, des rétrécissements jusqu'à l'anéantissement, j'en arrive à me libérer... des lanières aussi.² Un relâchement, un repos "réparateur" se révèle incontournable...

Une transformation très patiente, très subtile, se met en route... J'ai la sensation que tout se déroule à l'intérieur de mon corps, portée par la fluidité et l'énergie de l'eau intérieure, reliée par le contact de l'énergie aquatique extérieure. Des mouvements très doux, des allers et retours comme les vagues de la mer me bercent, m'emportent, me lavent et me nourrissent à la fois. C'est un sentiment infiniment doux et jouissif... Je flotte dans un bonheur indicible.

J'en arrive petit à petit à renaître en une graine de poussière d'étoile ou de poussière de cendres... qu'importe, mais infiniment petite. Ma croissance peut commencer. De l'infiniment petite poussière, j'en arrive à me sentir progressivement de plus en plus glaise. Oui, je suis faite de terre et d'eau. Boule de glaise, je me nourris progressivement du vent, de l'air, d'une chaleur exceptionnelle aussi et surtout de l'eau encore et en corps. Ceci se déroule tout doucement, tendrement, comme un fleuve qui grossit, sauf que là je sens bien... C'est de la glaise, je suis faite de glaise. Cette croissance se fait sur des siècles... Je suis "le Temps", je m'identifie aux siècles, aux milliards d'années... Petit à petit je me transforme et me reconnais comme une énorme boule chaude d'aspect lunaire sur laquelle ne se trouve même plus une goutte d'eau. Je me sens feu aussi. Bien plus tard, une étoile ou un météore me percute de plein fouet. Ce choc — magnifiquement violent — donne alors naissance à l'immense océan qui recouvre la quasi-totalité de la planète. Des premières formes d'autres vies apparaissent.

Gouttelette d'eau enfouie à l'intérieur du globe, je jaillis des volcans sous forme de vapeur. Puis la Terre et l'Eau se refroidissent à nouveau. La vapeur se condense et provoque des pluies diluviennes qui ruissellent et forment les minéraux... Le minéral est salé... Très salé... Cette eau salée forme les océans. Pendant ce temps, au sein de "mon" atmosphère, les pluies et la vapeur constituent la première réserve d'eau douce. À nouveau, je m'évapore. De brume en gouttelette je voyage à travers les siècles et des espaces variés et divers à l'infini.

Tout est léger, profond, éphémère et hors temps à la fois. Tout est infiniment et intimement bon ; de transformation en érosion, je m'affine, je me modifie, j'évolue. Un moment, même l'humour est au rendez-vous ; par exemple un moment gouttelette, je tombe nonchalamment sur les narines très délicates d'un bébé dinosaure. Surpris, celui-ci rugit comme un "au secours" vers sa maman hors de sa vue (et hors de la mienne). Ça me fait à la fois rire, tout en sentant de l'empathie et de la compassion à l'égard du bébé animal. Plus tard, je me sens flocon de neige, astre de glace, fondant de goutte en brume, et caetera, et caetera. Un moment, je vis l'éveil d'une graine végétale dans un désert chaud et brûlant. Identifiée et reliée à cette puissance unifiée, j'en ressens encore aujourd'hui la puissance féconde.

Pour conclure, en voyageant de nappes souterraines en espaces éthérés, bercée entre des doux balancements et secouée d'autres moments par des pulsations "violentes", j'ai l'impression de Faire l'Amour. Très présente. Un dans le Tout, Tout en Un. Je suis présent. Je suis Amour.

(...) En "atterrissant" je constate et sens la présence charnelle de Jean et Luc me soutenant puissamment et tendrement à fois, se reposant, les deux têtes, paisiblement et sereinement, par je ne sais quel miracle, sur mon ventre. Nos battements de cœurs sont reliés par un roulement de vagues et de tambours Le Fluide de l'Amour nous traverse tous les trois. Nos trois respirations mutuelles se font au même rythme, lentes, généreuses et chaleureuses.

L'air chaud de leur souffle — amour — conscience — confiance — est synonyme pour moi d'une des brises les plus adoucissantes, des plus guérissantes que mon être intime et les pores de ma peau ont pu accueillir un jour. Je repars dans mes sensations de béatitude et de bien-être intenses. »

2. Des lanières sont parfois utilisées pour permettre aux participants d'exprimer leur force et notamment pour se dégager d'une emprise (comme dans un processus de naissance, par exemple).

Au cours de cette séance, Fanny a vécu plusieurs états qui se sont enchaînés les uns aux autres dans une progression fluide et harmonieuse. Une fois de plus, on peut constater combien le fait d'accéder à des états modifiés de conscience permet de relier les différents niveaux de réalité. Tour à tour, revécu de naissance, identification à des éléments primordiaux et ouverture du cœur, baignée dans un flot d'amour à la fois cosmique et humain. Une expérience comme celle-là demeure intensément vivante même des années après et change, même si on ne sait pas toujours dire en quoi, notre relation à nous-mêmes, aux autres et à la vie.

De la chaleur à la profondeur

Le travail Aquanima doit être réalisé dans une eau chaude, c'est-à-dire presque à 37 °C, la température du corps. La chaleur de l'eau est importante pour diverses raisons. Elle est à la même température que le corps et tend ainsi à effacer la sensation des limites entre l'intérieur et l'extérieur. La sensation de la peau-frontière s'atténue ou disparaît. En flottant dans l'eau, dans une position de relaxation, d'abandon, où il n'y a aucun effort à faire, où il n'y a pas à se porter soi-même, le respirant perd ses repères. Les limites corporelles habituelles étant inopérantes, il est possible d'expérimenter d'autres sensations et la réalité d'une manière différente, nouvelle.

Les participants qui font cette expérience ont les yeux fermés, ils sont baignés dans l'eau et dans la musique (qui leur parvient dans l'air par des enceintes acoustiques aériennes classiques et de manière vibratoire dans l'eau par des enceintes subaquatiques) et ils sont soutenus par des flotteurs en mousse qui leur permettent un maximum de contact avec l'eau. Grâce à cela, l'organe sensoriel qu'est la peau prend une grande importance, beaucoup plus que dans une expérience de Respiration Holotropique classique. En élargissant la sensation de frontière, nous avons encore une occasion d'élargir notre champ de conscience et de nous ouvrir à des espaces inconnus dans le domaine corporel, psychologique ou spirituel.

La chaleur de l'eau nous permet d'intégrer dans ce travail un autre élément fondamental qui est le feu. Le feu, élément yang, comme le soleil, est également un principe de purification, de régénération, de transformation.

Nous travaillons, en piscine, avec la présence des quatre éléments fondamentaux puisque l'air est l'élément activé par le souffle et le souffle est la base de notre travail. L'élément terre est représenté par le contenant qu'est le groupe, véritable matrice, creuset alchimique dans lequel le feu activé par l'air va brûler ce qui doit l'être, pour donner vie à un être transformé et renouvelé par son immersion dans l'eau baptismale.

L'immersion en eau chaude rend beaucoup plus faciles l'abandon du corps et le lâcher-prise en offrant confort et sécurité à notre corps. On retrouve encore l'empreinte de la vie intra-utérine.

Résonance et intimité

Nous avons déjà évoqué le fait que grâce à la grande conductibilité bio-énergétique de l'eau, la résonance entre les individus est considérablement amplifiée.¹ Nous avons, en effet, observé qu'en piscine, tout est perçu et ressenti plus facilement et plus intensément que dans les situations de groupe habituelles. Le groupe étant divisé en trios, chacun aura deux accompagnateurs lors de son voyage, ce qui renforce encore le sentiment de sécurité. Et de façon plus sensible que dans l'expérience en salle, les « respirants » peuvent avoir l'impression d'être portés, sinon accompagnés, par tout le groupe du fait de la reliance créée par l'eau. C'est là que l'expérience de communication devient une expérience de communion et que la dimension sacrée du travail est ressentie par la plupart : la célébration de la rencontre avec le divin en soi dans notre humanité la plus profonde. Même dans le cas d'un

revécu de naissance, le contexte instauré confère à l'expérience une dimension sacrée transformant, pour la personne, sa relation à la vie et sa manière d'être homme ou femme (lien entre le niveau personnel et transpersonnel).

Et plus encore que dans les « respirations à sec » (c'est-à-dire en salle), l'accompagnement est une expérience transformatrice pour les deux « veilleurs » aussi. La première fois, en particulier, la surprise de cette qualité de partage et l'intensité de ce qui se passe dans toute la piscine, ébranle de façon positive ceux qui sont là pour aider et veiller à ce que tout se passe bien pour leur partenaire. D'un autre côté, l'accompagnement en piscine demande une qualité de présence et une attention encore plus soutenues que dans les « respirations à sec ».

Dans l'eau, quand la personne flotte, son corps se retrouve dans une plus grande proximité avec les partenaires par rapport à la position habituelle sur un matelas. C'est, à l'échelle de personnes adultes, la proximité que vit le bébé dans les bras de sa mère ou de son père. Cet élément semble avoir un effet autant sur celui qui respire (proximité, intimité, sécurité) que pour ceux qui accompagnent (plus grande implication, plus de sensibilité et de répondant à ce qui se passe). C'est souvent l'occasion d'expériences réparatrices pour les trois personnes à la fois.

1. Voir les travaux de Jacques Benveniste sur la mémoire de l'eau et sa capacité à être informée et à transmettre cette information.

Voici l'expérience de **Marina** :

« Avant la respiration, j'ai confié à l'eau ce message : pardonner à l'homme qui m'a blessée en me quittant brutalement pour une autre femme et mettre le mot amour à la place du chagrin et de la colère.

J'ai commencé le processus en exprimant mon chagrin, ma douleur, mon désespoir. J'ai poussé des cris, des hurlements, avec une telle puissance que je m'interroge encore aujourd'hui : Est-il possible qu'il y ait en moi une telle énergie ? Une telle puissance ? D'où partaient ces cris ? Quelle en est la source ?

J'ai longuement pleuré, sangloté ; progressivement, j'ai senti que je traversais un espace de non-vie et de solitude, qui était froid, mortel, dans lequel j'étais seule et abandonnée. J'étais morte. Je venais de toucher le manque de ma famille, le manque de lien ; il n'y avait personne autour de moi. J'ai appelé ma thérapeute, elle est venue près de moi, je me suis blottie contre elle un moment, j'étais bien mais je n'arrivais pas à reprendre vie.

Au bout d'un moment, j'ai retrouvé l'instinct du bébé qui recherche une intimité plus grande avec sa mère, ma bouche cherchait la succion ; j'ai commencé par téter l'épaule, puis soudain, c'est devenu comme un sein dans ma bouche. J'ai tété longuement. À chaque succion, c'était un peu comme si la vie recommençait à couler en moi. J'étais dans le plaisir onirique.

À un moment donné, une sensation de dégoût m'a fait rejeter ce sein, je n'en voulais plus, il me donnait la nausée. C'est alors que je me suis reconnectée à mon enfant intérieur, ce

bébé qui n'était absolument pas en lien avec celle qui le nourrissait, qui ne voulait pas de cette mère qu'il sentait "sale", malsaine. Sa mère était une étrangère.

Je me suis à nouveau retrouvée seule, sans lien, orpheline, perdue dans un monde qui n'était pas le mien.

Je suis allée sous l'eau, j'y suis restée un bon moment, en position fœtale ; l'eau m'a "conduite" à aller revisiter un autre espace, le ventre de ma "mère porteuse", car pour moi, encore aujourd'hui, elle n'est que cela. Dans ce ventre, je me sentais très mal à l'aise, refusant de me nourrir à partir de ce cordon "nocif". Je n'acceptais pas d'être "imprégnée" par elle, je ne me sentais pas sa fille, c'était l'étrangère. J'avais le sentiment de m'être trompée d'endroit. J'ai retraversé la perte du lien avec Dieu. J'ai vécu Son abandon. À partir de ce moment-là, j'ai décidé de ne compter que sur moi, j'ai voulu me nourrir seule à partir de la succion de mon pousse.

En un éclair, j'ai pris conscience de la nature de mon orgueil, me suffire à moi même, me prendre pour Dieu.

Puis, je me suis rendu compte, que ma "bonne mère" n'était plus à mes côtés, je l'ai appelée, cherchée, j'ai hurlé, pleuré, crié "maman", personne n'a répondu.

Dans l'espace délimité de la piscine, j'ai pu me mouvoir, les bras étendus en avant.

J'ai fait plusieurs fois le tour, toujours à sa recherche, j'ai décidé en conscience de prendre définitivement pour mère celle qui venait de me donner son "épaule-sein", celle que j'appelle ma "bonne mère".

J'ai réussi à la toucher, la sentir contre ma peau, comme c'était bon !

À ce moment- là, j'ai eu le besoin de reconstituer autour de moi toute ma nouvelle famille : mon père, ma mère, mon frère, mon fils, ma fille. J'ai pu dire à mon fils combien je l'aimais et que je n'étais pas responsable du mal qui le ronge aujourd'hui ; c'étaient ses grands-parents (ma mère et mon père qui portaient la responsabilité de l'avoir violé lui aussi).

Ce contact de peau à peau, de corps à corps, que permet le travail en piscine, a été très puissant dans le sens de la Réparation. J'ai réellement vécu le lien, l'amour de la famille "propre", ce fut très réparateur, un temps béni, qui m'a fait prendre conscience à quel point le manque de liens familiaux était fort et présent en moi depuis toujours ; combien j'étais dans l'illusion en projetant sur mon compagnon : mon père, ma mère, mon frère aîné. Il était tout cela, j'attendais de lui un amour qu'il ne pouvait pas me donner. Le mot pardon est venu à moi, j'ai pu pardonner à l'homme qui venait de me faire tant souffrir. J'ai senti mon cœur "lavé" du chagrin de la petite fille et de l'adulte. J'ai visualisé quatre rubans blancs qui, en se dénouant, permettaient à mon cœur de s'ouvrir en grand à la Vie.

À partir de là, j'ai rejoint un "endroit" sans notion de temps, illimité, dans lequel j'étais Tout, je faisais partie du Un, j'ai senti l'immortalité de mon âme. Je n'ai pas de mot pour décrire ce ressenti, c'est de l'ordre de l'intime.

Après ce temps, j'ai nagé sous l'eau à la façon d'une sirène, animée du mouvement dansant de la Vie. De l'énergie est arrivée dans mes mains ; j'ai eu besoin, comme à chaque Respiration Holotropique, de poser mes mains sur la tête de mes accompagnants, pour qu'ils

en bénéficiant, j'ai "vu" en eux ; à nouveau, une voix intérieure m'a appelée "la chamane" et m'a encouragée à aller dans cette voie.

Quels bénéfices je retire de cette respiration en piscine ?

J'ai la certitude que l'eau est porteuse de message.

J'ai bien moins peur de la mort, je SAIS que mon âme est immortelle, je fais partie du TOUT, je me sens reliée à Dieu et être de même nature que Lui ; ma foi se trouve renforcée, mes projections sur Lui, sur Sa nature ont volé en éclats.

Qui est-Il ? Je ne sais plus et c'est très bien ainsi, je deviens adulte, je me libère de la religion dogmatique.

Je sens mon cœur "lavé". L'eau est rentrée au-delà de la peau, elle a "dilué" le traumatisme.

Je suis consciente de ma blessure : le manque. Je dois être attentive, c'est ma fragilité.

Je me sens vivre le Printemps de ma vie. Les bourgeons de mon âme fleurissent, j'ai commencé à apporter ma contribution à ce monde.

Ma vie trouve son sens en travaillant dans le domaine transpersonnel. »

Le témoignage de Marina, à la suite de sa session en piscine parle de lui-même. Expérience de régression, de mise à nu, de réparation, de pardon, de transcendance et d'acceptation de la réalité. Marina n'a pas eu besoin d'un long travail d'intégration pour mesurer tout le bénéfice de ce voyage au cœur d'elle-même.

La nature des expériences vécues n'est pas systématiquement liée à des épisodes périnataux, ou des premiers mois de la vie. Toute la gamme des possibles se présente mais simplement l'eau chaude, le souffle et l'accompagnement très proche, vont faciliter l'accès aux couches archaïques de notre inconscient. Comme Stanislav Grof l'a montré, les expériences périnatales constituent l'interface entre les niveaux biographique et transpersonnel.

La troisième dimension

Le dernier point à souligner qui donne une dimension particulière à ce travail en eau chaude, c'est la possibilité de travailler dans les trois dimensions. Au début de la session, le respirant est allongé sur l'eau, soutenu par deux ou trois flotteurs sous la tête et les jambes. Puis, au fil du déroulement de la séance, certains vont évoluer dans l'eau ou sous l'eau. Cela donne une liberté d'exploration et d'innovation tout à fait rare, surtout dans un état de conscience élargi. Cette possibilité permet d'ouvrir la gamme des expériences et de reculer les limites tant sur le plan physique que psychique, les unes et les autres étant souvent liées. Dans l'eau, la sensation d'apesanteur est aussi amplifiée, intensifiant encore la sensation physique d'ouverture et de liberté de mouvement. Bien sûr, l'accompagnement corporel doit s'adapter

au milieu aquatique et peut être parfois plus délicat pour les thérapeutes, notamment, lorsqu'il s'agit de faciliter et de contenir l'expression de la colère ou de la violence.

Indications et contre-indications

Ce travail est accessible à un grand nombre de personnes mais il n'est pas conseillé à des personnalités psychotiques, à ceux qui ont du mal à rester dans leur corps ou à d'autres qui ont des problèmes physiques rendant le contact prolongé avec l'eau problématique, comme des problèmes circulatoires trop importants, par exemple.

En revanche, ce travail semble particulièrement indiqué lorsque des personnes souhaitent dépasser leur phobie de l'eau, quelle que soit la difficulté qu'elles y rencontrent. De nombreux exemples nous ont montré la pertinence et l'efficacité de cette approche dans ce cas-là.

Pour conclure, il reste toujours étonnant de constater combien des personnes même novices dans ce travail peuvent y trouver un bénéfice immédiat et durable. L'eau opère une sorte d'alchimie, les participants expriment souvent qu'ils ont eu l'impression de « baigner dans un océan d'amour ». Nous réalisons tous ensemble une sorte de célébration dans un espace sacré où le processus de transformation est puissant et réel parce qu'il se réalise sur tous les plans simultanément. Et il ne s'agit pas de décoller et de planer dans des sphères éthérées et illusoires, nous cheminons tout simplement ensemble vers plus d'humanité.

CHAPITRE VI

LE CHEMIN D'ÉVOLUTION

« **C**HEMIN EST LE TERME qui désigne le grand défi de notre existence : le besoin de nous éveiller, chacun à sa manière, aux possibilités plus grandes qu'offre la vie et de devenir pleinement humains. Le propre d'un chemin est d'être le support de ce voyage. »¹

Comme nous l'avons dit précédemment, le désir de changer est souvent dans un premier temps un désir de cesser de souffrir. Il peut être aussi porté, d'emblée ou dans un second temps, par le désir de grandir, d'ouvrir de nouveaux possibles, de découvrir. Et le travail psychologique est nécessaire pour nourrir le changement, car il nous permet de reconnaître nos fonctionnements, nos blessures et nos difficultés et de dénouer des blocages face à la vie. Mais, à un certain stade, la volonté de changer qui va avec la non-acceptation de qui nous sommes, est un frein au changement, à l'ouverture et à la découverte de notre nature profonde. Il s'agira d'accepter l'expérience de l'instant quelle qu'elle soit, de s'ouvrir totalement à elle et de la ressentir, de développer une présence accueillante à ce qui est, présence manifestée avant tout dans le corps.

1. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.

Évolution et régression

Dans une thérapie transpersonnelle, on parle souvent de régression en faisant en particulier référence à certaines expériences en état de conscience élargi comme la Respiration Holotropique. Et cette notion de régression effraie parfois comme étant antinomique de la notion d'évolution : régresser serait laisser le passé envahir à tort le présent. Comment des expériences de régression peuvent-elles trouver leur place dans un mouvement d'évolution ? Nous avons vu les apports personnels possibles de ces expériences. Regardons la régression de façon plus globale.

Le mot de régression fait parfois peur comme s'il indiquait une régression dans le développement même de l'individu. Quand nous parlons de régression dans un contexte thérapeutique, l'intentionnalité de départ, en tout cas celle du thérapeute, est la croissance, l'évolution justement. Le thérapeute installe là un sur-ordre. La régression est alors le retour temporaire à un relatif état d'indifférenciation pour apparemment aller chercher quelque chose dans le passé qui va permettre de grandir. Ce type d'expérience et son contexte thérapeutique permettent une régression fertile qu'il s'agit de différencier d'une régression qui serait maligne : un retour incessant à une indifférenciation qui protégerait de la vie, du mouvement d'évolution. Et certaines personnes, c'est vrai, peuvent retourner encore et encore dans le même traumatisme sans jamais rien en ramener de bon pour leur vie. C'est au thérapeute de se positionner pour éviter ce cercle vicieux. Néanmoins il faut parfois de nombreux retours à un passé traumatique pour pouvoir accepter « ce qu'on m'a fait », vivre totalement « ce que ça m'a fait » et changer « ce que j'en fais ».

Lola est née dans une famille nombreuse à une époque où ses parents avaient de gros soucis financiers. Tout de suite après elle une petite sœur est née. Sa mère était débordée et soucieuse.

Elle fait plusieurs expériences en Respiration Holotropique où elle se ressent bébé, tétant indéfiniment sa langue ou le biberon offert ou son pouce. Rien ne calme ce besoin de succion effréné qui dure même après l'expérience. Ce qui semble évoluer, de session de respiration en session de respiration, c'est une sorte de langage inconnu qui émerge au milieu des suctions. Elle désespère de sortir de ce type de vécu qui ne semble rien lui apporter jusqu'à une dernière expérience qui commence comme les autres. Nous, les thérapeutes, adoptons la même attitude d'accueil mais cette fois-ci le langage de Lola va donner naissance au mot de « maman » et c'est tout le lien à une mère qui va se construire de succion en succion, de « maman » en « maman » et de contact en contact avec les thérapeutes femmes de ce groupe.

Cette expérience sera fondamentale pour Lola qui, retrouvant le lien, pourra construire sa vie d'une façon radicalement différente et en particulier construire une relation de couple, qu'elle désespérait de trouver un jour.

Pour nous, les « régressions » sont nécessaires au processus d'évolution pour prendre

appui sur le passé afin de construire le présent : régressions dans la relation thérapeutique ou régressions en état de conscience élargi (qu'il soit spontané ou provoqué), régressions biographiques, prénatales, vies antérieures, généalogie. Mais d'une façon générale, nous préférons accueillir toutes les expériences qui se présentent comme l'expression d'un vivant présent, agissant aujourd'hui pour cette personne.

La régression désigne généralement un retour à un passé douloureux, elle est facilement associée à une catharsis d'émotions fortes. Du coup elle est rarement évoquée dans son aspect nourricier et venant vitaliser l'adulte, comme dans certaines expériences qui sont de véritables retrouvailles avec l'enfant innocent, spontané, ouvert, par exemple. Elle donne alors accès à de nouvelles ressources et peut revivifier la créativité.

*Ainsi **Bertrand** arrive en thérapie et dans les séminaires avec de grosses difficultés à entrer en relation et à s'engager aussi bien personnellement que professionnellement. Il est une sorte d'ermite coupé de ses émotions. L'expérience qui suit va ouvrir pour lui une nouvelle étape de vie. Bertrand passe la presque totalité de l'expérience bras et jambes en l'air, comme un bébé, riant, jouant avec ses mains et sa bouche. L'expérience le ravit encore des années plus tard, comme les retrouvailles avec une partie de lui ignorée ou inconnue, comme un trésor intérieur dit-il. Ce bébé fait partie de lui aujourd'hui.*

Non seulement Bertrand a cinquante ans mais il a aussi six mois. Et aussi deux, dix, vingt ans. « Le développement de la personne n'est pas seulement une succession mais une simultanéité. Être adulte n'est pas une succession à l'enfance mais un plus à l'enfance. Ceci a pour corollaire que dans l'instant, passé, présent et projet sont constitutifs de la présence et de l'expérience. »¹

1. Jean-Marie Robine (2002), « Quelques résonances au concept de régression », revue *Gestalt*, n°23 p. 13-19, S. F. G., Paris 2003.

Tout est là potentiellement dans un même temps et c'est encore plus net dans une expérience en état de conscience élargi ! La conception du temps de l'état modifié de conscience postule une synchronie de différentes temporalités dans un même espace.

Donc bien sûr, il peut être question de mémoire, de contacter un autre moment de la vie ou un autre stade de l'évolution, mais le vécu et le regard porté sur l'expérience sont au présent. Ce travail peut aussi amener jusqu'à ces expériences ultimes dont parlent les mystiques. Ces expériences se situent alors en dehors de l'espace et du temps, et s'il n'y a ni temps ni espace, on ne peut plus parler d'évolution ni de régression.

En conséquence de toutes ces données, même s'il est le plus fréquemment employé, le terme de régression nous paraît moins adéquat que les termes d'actualisation, ou d'ingression selon Gilles Delisle¹ ou même de déconditionnement, selon Pierre Weil.²

1. Gilles Delisle cité par Bob Grosjean, « Aperçu sur la régression », revue *Gestalt*, n°23, S. F. G., 2002.

2. Voir bibliographie.

La recherche de sens

Sur le chemin humain, il est besoin de trouver du sens. Nous cherchons d'abord des causes à nos insatisfactions, à nos difficultés, à nos souffrances. Car le plus insupportable dans la souffrance serait qu'elle n'ait pas de cause ou pas de sens. Alors nous nous construisons chacun, peu à peu, à notre façon, une histoire personnelle cohérente, qu'elle soit douloureuse importe peu, pourvu qu'elle éclaire le présent et qu'elle donne du sens à notre existence. Cette histoire est en partie une création, tout comme l'ego est une création et en fait, cette histoire soutient l'intégrité de l'ego. Nous bâtissons chacun notre histoire familiale, biographique, nous pouvons retracer aussi l'histoire des générations qui nous ont précédés, et nous nous retrouvons parfois encore dans des vies « antérieures ». C'est en fait une histoire que nous nous racontons à partir des vécus du présent et du passé certes, mais que nous arrangeons inconsciemment pour y donner du sens, de la continuité. Cette histoire personnelle peut être éloignée de la réalité « historique », mais elle donne une place dans une logique de vie, elle légitime les difficultés et les bonheurs d'aujourd'hui. Elle est très relative car elle évolue avec le temps et la thérapie. Ce n'est pas la même histoire de vie qu'on se raconte à vingt ans, quarante ans ou soixante ans... Cette histoire est très utile ; en donnant du sens, elle installe une confiance qui sera bénéfique pour la suite du chemin. C'est l'étape de construction de la personnalité, du moi.

Mariette va ainsi construire son histoire tout au long de sa thérapie. Elle arrive en thérapie effondrée après une histoire d'amour, ou elle s'est sentie inexistante, mal aimée, et une rupture. Elle se sent abandonnée et trahie, dans un chagrin très profond. Au départ, elle attribue toute sa souffrance à cet ami qui « ne l'aime pas », puis peu à peu fait des liens avec la relation à son père qui ne la « regardait pas ». Elle commence à construire son histoire de petite fille ; ses parents étaient commerçants et son père en particulier était toujours occupé et il ne fallait pas le déranger. Mariette découvre un chagrin et une insatisfaction profonde. Alors dans une expérience de Respiration Holotropique, elle vit qu'elle est une jeune italienne au Moyen Âge, que son fiancé se noie et qu'elle passe le restant de ses jours dans la culpabilité, le chagrin, l'amertume. Un sens neuf est donné à sa souffrance. Plus tard dans une autre expérience, elle revit le ventre de sa mère et découvre la tristesse et la peur de sa mère enceinte, fatiguée et déjà débordée par le travail et les deux autres enfants. Une mère peu accueillante donne une autre cause au malaise constant de Mariette qui découvre aussi l'histoire des femmes de sa famille qui avaient pour la plupart renoncé à l'amour pour travailler.

Dans une continuité qui donne un sens à sa vie, et selon les époques, Mariette tourne des regards différents vers son histoire. Beaucoup de choses sont sans doute vraies, mais l'essentiel est que Mariette se sente peu à peu exister dans sa spécificité et se reconnaisse comme personne humaine différente.

« Cette création d'un *je* est la tâche des thérapies transpersonnelles dont le fruit ne doit

jamais être jeté aux orties. C'est dans une étape subséquente que peut être élaborée et intégrée la dimension transpersonnelle, plus sensible à l'unité qu'à la division, plus soucieuse du Tout que de soi-même, à la fois plus attentive à la mêmeté qu'à l'altérité de l'autre et plus vulnérable à l'altérité de l'autre. »¹ Il est besoin de donner du sens à la vie et aux souffrances d'aujourd'hui, mais il est nécessaire aussi de donner un sens à l'existence, à la vie, à l'univers, au vivant, et cette soif-là, plus large, porte sans doute toute quête de sens. Le chemin humain va conduire à donner du sens à chaque carrefour, à chaque étape de la vie, le sens personnel ouvrant peu à peu à un sens collectif et à un sens spirituel.

Maître Eckart dit que la vie n'a pas d'autre sens que celui que nous sommes capables de lui donner.

1. Pierre Pelletier *Les thérapies transpersonnelles*, Fides, 1996.

Les étapes du chemin

Le chemin est fait de nombreuses étapes. Les différents âges de la vie, de la naissance à la mort, constituent d'évidence les étapes incontournables de la transformation ou évolution. Ces étapes sont vécues à un niveau intime, familial et social. Elles sont aussi des étapes sur le chemin de la conscience comme toutes les autres occasions que la vie donne pour apprendre à vivre : les bonheurs, les amours, les séparations, les maladies, les deuils, les relations ou la solitude, le travail. « Le principe fondamental de la vie spirituelle est le suivant : nos problèmes deviennent le lieu par excellence où nous pouvons découvrir la sagesse et l'amour. »² Certaines étapes sont vécues comme des crises, telle la dépression qui peut ainsi être considérée comme l'opportunité d'un passage. Il y a plusieurs sortes de dépression mais, dans la plupart des cas, elles vont faire traverser toutes les étapes que nous verrons plus loin. Elles pourront même dans certains cas être la clé d'une croissance spirituelle. C'est une crise, c'est-à-dire un creuset de transformation dont la personne peut sortir enrichie, si elle se donne les moyens d'aller voir ce qui se joue dans cette tempête.

2. Jack Kornfield, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.

Doris arrive en thérapie dans une dépression terrible. Elle doit cesser de travailler et prendre des médicaments pendant quelque temps. Sa dépression l'emmène au fond d'un trou où elle ne peut plus se lever le matin, n'a plus goût à rien. Cette femme de 35 ans a réussi professionnellement, elle a de l'argent, une belle maison et deux enfants avec lesquels elle vit. Son attention est portée sur l'apparence : les vêtements, la voiture, les bijoux. Mais affectivement elle vit une histoire où elle est trompée, ou en tout cas utilisée. Doris n'a aucune conscience de tout ça. Cette profonde dépression qui va durer 6 mois va lui permettre de commencer un travail thérapeutique qui va l'amener d'abord à trouver un lieu pour elle où elle est écoutée et crue. C'est tellement nouveau pour elle qui a été une petite fille abusée par son beau-père et que sa mère n'avait pas crue quand elle avait voulu en parler. Elle trouve un lieu où elle apprend à dire, elle qui n'a plus jamais dit. La dépression s'achève. Doris

continue la thérapie. Elle va remettre en question la relation avec ses enfants, avec son ami et plus tard encore va pouvoir se poser des questions sur elle-même d'abord, sur sa vie, son enfance.

Quelques années plus tard, Doris se connaît beaucoup mieux, a cessé toute relation toxique pour elle, et a retrouvé son père qu'elle n'avait jamais connu. Elle bénit la dépression et la regarde vraiment comme la porte qui lui a permis de changer et de transformer sa vie.

Rites de passage

La vie de tout individu s'inscrit dans une société avec son organisation spécifique, ses croyances, sa culture. Elle s'inscrit aussi dans l'Univers au sens le plus large qui inclut la nature et ses lois. Son chemin va se structurer selon différentes étapes en harmonie avec les grands cycles de la vie. Dans les sociétés traditionnelles, ces moments de transformation et d'évolution étaient marqués par des rites de passage.

L'homme naît prématuré et dépendant de cette société au sein de laquelle il se trouve. « La vie individuelle consiste en une succession d'étapes dont les fins et les commencements forment des ensembles de même ordre : naissance, puberté sociale, mariage, paternité, progression de classe, spécialisation d'occupation, mort. Et à chacun de ces ensembles se rapportent des cérémonies dont l'objet est identique : faire passer l'individu d'une situation déterminée à une autre situation tout aussi déterminée. L'objet étant le même, il est de toute nécessité que les moyens pour l'atteindre soient, sinon identiques dans le détail, du moins analogues. »¹

Les rites de passage sont fondés sur des rituels dont on retrouve les éléments proches au niveau symbolique dans de nombreuses sociétés et dans des régions du globe très éloignées les unes des autres.

La plupart des rites de passage sont fondés sur la dynamique mort-renaissance, ou comme le dit Georges Lapassade, « le rite consacre un départ et une entrée » et encore dans les rites de passage « le changement s'opère très souvent par la mort figurée de l'aspirant suivie de sa renaissance à une vie supérieure. »²

Il ne peut y avoir évolution que par la transformation, par la mort d'un état antérieur pour une renaissance à un état nouveau de plus grande maturité relative. Le fœtus doit « mourir » à cet état parasitaire et paradisiaque pour renaître à l'état de nourrisson, être humain viable, encore que dépendant pour sa survie même du bon vouloir et des bons soins de son environnement.

De même l'enfant va devoir accepter la mort de ce qu'il était à travers la transformation que lui inflige la puberté pour renaître à l'état d'homme ou de femme avec des dynamiques et des responsabilités nouvelles

Le bébé va devoir laisser mourir la relation fusionnelle avec la mère pour se constituer progressivement en être séparé, individualisé, en un moi, un ego.

Et dans l'évolution de l'individu, telle qu'observée par la psychologie transpersonnelle —

en référence également aux grandes traditions spirituelles — pour réaliser l'essence de son être, l'homme va devoir accepter la mort symbolique de cet ego qu'il avait souvent douloureusement construit. Et en ce sens, les rites de passage aident l'individu dans ces étapes qui sont en fait des crises d'évolution nécessaires et bénéfiques qui nous touchent tous à des moments clés de notre vie.

1. Arnold Van Gennep, *Les rites de passage*, éditions Picard, 1981.
2. Georges Lapassade, *L'entrée dans la vie*, éditions Anthropos, 1997.

Perte des rites de passage

Dans les sociétés anciennes, les rites de passage étaient très liés au chamanisme, qui considérait toute la vie comme un acte sacré. Donc pas de séparation profane/sacré, pas de maladie ou de dysfonctionnement qui n'affecte l'être tout entier de sa réalité physique à sa dimension spirituelle.

Aujourd'hui le sacré, omniprésent dans les sociétés dites archaïques, a dû partager ses zones d'influence avec le profane, pour n'être plus parfois qu'un vague souvenir. Toutes les grandes fêtes religieuses, comme Noël par exemple, ne célèbrent plus pour la plupart de nos contemporains qu'une orgie de consommation.

Comme le dit Christiane Singer : « Dans un monde déritualisé, où les quelques fêtes encore existantes n'apportent à chacun que des objets achetés, baptisés avec grandiloquence “cadeaux” et non pas des révélations transmises, l'enfant trouve parfois dans la bande, le substitut bancal de la tribu qu'appellent ses rêves. L'absence de rites, il la ressent plus cruellement que la cruauté même des rites, car cette cruauté, malgré les apparences, n'est pas gratuite : elle répond à la nécessité première d'affronter la peur au lieu de la refouler, de traverser les périls au lieu de contracter une assurance tous risques. Il y décèle d'emblée, le prix de sa liberté, de la découverte et de la maîtrise des facultés propres à son espèce. »¹ Les dégâts que nous subissons sont incomparables. Crises d'identité, pertes des repères, exclusion des personnes âgées... Pourtant le besoin des rites et des rituels est plus fort, comme il est si facile de l'observer chez les jeunes, à travers ce phénomène des bandes. Dans les banlieues sans âme, le sacré et les repères ont laissé une place vacante que la délinquance, la drogue et la violence sont venues occuper.

Beaucoup de jeunes ne sachant plus comment devenir adultes, ni ce que c'est, réinventent leurs propres rites. Mais pour qu'un rite remplisse sa fonction, il doit s'inscrire dans une chaîne où le chemin est indiqué, validé et soutenu par les aînés, représentant également la loi du père. Et ceci n'a plus cours. Donc ces jeunes sont perdus et les adultes désarmés aussi face à l'ampleur du problème.

1. Christiane Singer, *Du bon usage des crises*, éditions Albin Michel, 1996.

Vivre les passages aujourd'hui

D'autre part, Christiane Singer² dit que pour compenser la perte des rites de passage, nous n'avons rien trouvé d'autre que les crises existentielles ou les maladies graves et que c'est ce qui peut nous arriver de mieux.

Le fondement même du rite de passage qu'est le processus de mort-rennaissance n'étant plus proposé et accompagné par la communauté humaine pour chacun de ses membres, les passages doivent néanmoins se vivre. Chacun les aborde plus ou moins seul aux rivages de sa vie avec parfois inconscience, maladresse car on ne peut pas inventer et concevoir clairement ce qui n'existe pas encore.

Alors, les rites de passage se résument parfois à des rituels administratifs non seulement désacralisés, mais aussi déshumanisés et l'individu risque de vivre de grandes crises, liées soit à des échecs (études, couple, profession par exemple), soit à des maladies qui stoppent son mode de vie et sa progression, soit à des deuils de toutes sortes pour lesquels il n'est ni préparé, ni accompagné. Et ce sont souvent ces crises existentielles qui amènent à se poser les questions qu'on n'avait pas su se poser auparavant.

La recherche du sens est toujours là quand l'homme est là. Et si les rites de passage ne proposent plus une évolution avec ses portes et ses paliers, si la religion n'apporte plus l'ouverture à une vie meilleure qui explique les difficultés inhérentes à cette vie-ci, la psychothérapie va souvent prendre ce relais-là et proposer à sa façon d'accompagner l'être humain en souffrance dans sa quête du sens. La psychothérapie dans son parcours balisé et accompagné par le thérapeute peut devenir un passage ritualisé qui va aider l'homme à grandir et à devenir plus humain encore.

2. id.

Laurent, 30 ans, à ce stade de sa thérapie veut rester un tout petit bébé, car sa mère n'a pas été une « mère suffisamment bonne » — selon l'expression de Winnicott —, on peut même dire quelle a été une mère toxique et dépressive qui n'a pas pu donner à ses enfants un minimum de sécurité de base. Laurent est bloqué dans la revendication, la colère et la rage et cherche désespérément dans sa vie à combler cette carence première. Dans les groupes, il cherche souvent les figures maternelles accueillantes pour trouver un refuge et se faire tout petit. Puis progressivement, il se sent attiré par la communauté des hommes (qui, par chance, sont toujours assez nombreux dans nos groupes).

Alors, nous décidons d'organiser un rite de passage pour lui permettre de passer du giron des femmes à la communauté des hommes, passer de l'enfance à l'adolescence, porte ouverte sur la maturité adulte. Nous demandons l'aide de tout le groupe. Les femmes sont dans un coin de la salle, il est dans leur bras, recevant câlins et caresses. Dans un autre espace de la salle, les hommes, en cercle, entonnent un chant viril et puissant au son des tambours, scandant parfois son prénom. Puis le thérapeute homme, vient comme médiateur, l'inviter à s'arracher à la douceur féminine et maternelle pour affronter une réalité beaucoup plus rude et confrontante. Laurent hésite, a du mal à renoncer, son corps se met à trembler devant ce choix qu'il pressent irréversible. Grâce à l'aide et au soutien du thérapeute, très présent dans

son rôle de père symbolique, il finit par s'arracher aux bras des femmes qui chantent son prénom sur des rythmes de berceuse, avec des petits mots doux et gentils, comme pour le garder plus longtemps avec elles. Proche du cercle des hommes, il est happé par eux et dans un premier temps, un peu malmené, un peu provoqué, appelé à mobiliser sa puissance d'homme. À un moment, il crie « Maman ! » et cherche à s'enfuir hors du cercle pour retourner dans les bras de sa « mère », mais les hommes le maintiennent, resserrent le cercle et en continuant leur danse, cherchent à imprimer chez lui, ce même rythme, comme un grand cœur qui battrait à l'unisson. Peu à peu, il se calme, en fait, il entre dans ce rythme jusqu'à ce que quelque chose lâche en lui et que l'énergie de la danse et du collectif masculin le traverse, jusqu'à ce qu'il soit dansé lui-même. Et c'est l'expérience de la fraternité qu'il rencontre alors, comme il le dira plus tard dans le partage. C'est un premier pas dans une autre phase de sa vie, vers plus d'autonomie et de liberté intérieure.

Georges Lapassade¹ montre bien l'enjeu et les difficultés de la croissance pour chacun de nous : « L'initiation n'est plus alors un passage définitif et absolu, mais elle reste sans doute le moment où se dévoile pour l'homme le sens dernier de son existence, où se manifeste sa finitude et où il lui devient possible d'assumer sa condition mais aussi peut-être de la refuser. Sans doute ce choix est-il inscrit à la source même des rites. L'initiation montre à l'homme que chaque pas dans la vie est un acheminement vers la mort et qu'il faut donc non seulement mourir à l'enfance, mais surtout assumer la mort pour accepter de vivre. »

1. Georges Lapassade, *L'entrée dans la vie*, éditions Anthropos, 1997.

Un chemin de différenciation

La thérapie accompagne le processus d'évolution et de croissance et dans le cours d'une thérapie, peuvent être repérées différentes étapes qui s'enchaînent de façon assez logique et que traversent beaucoup de personnes, même si certaines les abordent dans un ordre un peu différent. Sur le chemin thérapeutique, il y a une première étape où nous avons tous besoin de consolation et de soutien : nous trouvons une écoute, un lieu où notre place est reconnue. C'est le temps de l'attachement au thérapeute, de l'installation du lien, du partage. Une régression va souvent apparaître là avec les plaintes et les récriminations de l'enfant blessé, de l'enfant victime. Nos souffrances sont alors entendues, notre douleur accueillie. Les blessures et leurs répétitions peuvent être repérées, c'est le retour aux blessures d'origine. Une certaine réparation de ces blessures peut se faire par la reconnaissance de l'autre, que représente le thérapeute, et grâce au lien de confiance qui s'est établi. Les expériences en état de conscience élargi offrent d'autres opportunités de réparation. Peu à peu, nous passons d'un positionnement de victime (de nos blessures et de notre histoire de façon plus large) à une réappropriation de notre vie et de notre devenir. « Ce n'est pas la fin de la souffrance mais bien le deuil de notre misère personnelle qui fait de nous des êtres libres. »¹ Notre blessure la plus archaïque va ouvrir sur la rencontre avec la perte fondamentale, la coupure d'avec l'être

en nous-mêmes, le divin, et c'est notre faille la plus profonde. Cette étape se renouvellera dans notre vie, pour une opportunité répétée de traverser notre ombre et de construire une relation nouvelle avec notre blessure qui devient la porte de notre lumière. C'est ainsi que notre chemin humain peut être représenté par une spirale ascendante : nous repassons par notre histoire de manière récurrente et chaque passage est l'opportunité d'une élévation.

Le pardon est aussi une étape décisive, il ne peut se programmer ou se contrôler. Il peut advenir, comme un cadeau du ciel. Il y a le pardon qu'on accorde à l'autre, à celui par qui la souffrance est arrivée. Il y a le pardon qu'on lui demande, pour là où il a souffert aussi dans la relation, pour les manques d'amour. Il y a enfin à se pardonner soi-même, pour les souffrances qu'on s'est infligées et qu'on a infligées aux autres et pour le manque d'amour de soi. Toutes ces étapes soutiennent un processus global d'unification des différentes parties de la personne d'une part, et de l'ego et de l'être, d'autre part.

Chaque étape de notre évolution respecte elle-même différents temps, comme une naissance. Après un premier temps, plus ou moins long, d'attachement (dans le processus de naissance c'est la première matrice de Grof, attachement au cordon ombilical, à ce contenant qu'est la mère), c'est le passage et la confrontation avec toutes les souffrances liées à cet attachement. Ce sont des souffrances archaïques qui demandent à être explorées, car « comment quitter, si je crois ne pas avoir eu de lien ? Comment accepter de perdre si je crois n'avoir rien reçu ? » L'enfant qui n'a pas suffisamment connu l'attachement dans un bon lien à une mère, véritable ou de substitution, aura plus de difficulté à grandir, c'est-à-dire à se transformer, à « perdre » dans les différentes étapes de sa vie. À un niveau psychologique, relationnel, l'étape d'attachement est primordiale car il s'agit qu'un attachement soit installé si l'on veut aborder un véritable détachement. Une grande part du chemin d'évolution se fait dans la reconnaissance et l'acceptation de l'attachement, du lien, voire de la dépendance.

1. Paule Lebrun, *La déesse et la panthère*, Le Roseau, 1999.

Accepter de perdre

Après l'attachement vient donc la séparation. Le premier temps d'une étape de transformation parle de perte ou de mort : il s'agit toujours de mourir à quelque chose, c'est-à-dire de se séparer, de perdre quelque chose. Quelque chose ou quelqu'un ou une partie de soi. Se séparer du ventre de sa mère à la naissance, renoncer à l'enfance pour l'adolescent, quitter le monde du travail, renoncer à l'autre qui s'en va ou qui meurt, renoncer à la jeunesse.¹

William Bridges² affirme que les pertes se placent systématiquement dans les catégories suivantes : la perte d'attachements, la perte de territoire, la perte de structure, la perte d'un avenir, la perte de sens et la perte de contrôle.

Jean-Yves Leloup³ écrit aussi que toutes les souffrances et toutes les étapes de la vie nous demandent d'accepter de perdre. D'après lui, le thérapeute peut remarquer, derrière toutes les souffrances, « derrière les symptômes physiques, affectifs, mentaux, trois grandes “pertes subies” que le travail thérapeutique aura à transformer en “manques acceptés sinon choisis”. » Dans une optique transpersonnelle, on peut en effet distinguer trois grands types de pertes

qui nous demandent de renoncer à nos illusions.

1. Voir ci-dessus, les rites de passage.
2. *Surviving Corporate Transition*, Edition Doubleday, 1988.
3. Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, Albin Michel, 1994

La perte de l'illusion de la santé et de la pérennité du corps

Pour illustrer ce chemin de pertes, prenons l'histoire de **Marie-Pierre** et de son parcours, après une histoire d'amour brutalement interrompue. Après cette histoire, Marie-Pierre tombe malade :

« La douleur physique m'envahit. Je n'ai rien exprimé du mal qui me tenaille, de l'absence qui me tue. Je les ai ignorés, c'est mon corps qui va les dire. Je m'abandonne à la maladie de chair, une vraie maladie, douloureuse, dangereuse. Les médicaments calment l'intensité de la douleur. Mon corps et mon âme errent maintenant dans un brouillard grisâtre, ni froid, ni chaud. Progressivement, j'en arrive à ne plus rien sentir. Je ne pense plus. Je n'aime même plus dans cette mortelle somnolence. Mon cœur, sous l'angoisse, s'est refermé, mes gestes se sont rétrécis. Je me sens terriblement vieille. Sortir du lit ? Une excursion périlleuse et douloureuse. Les heures se traînent semaine après semaine avec moi, immobile et glacée. Vais-je vivre ou mourir ? Retrouverai-je le corps que je connais ? Et je cède peu à peu. Et je perds l'image et je perds l'idée de mon corps, vivant, plein de vitalité, de jeunesse, d'arrogance sans doute dans son insouciance et sa souplesse. »¹

1. Tous les passages en italique dans ce chapitre sont extraits de l'article de Brigitte Chavas, « Guérir ou accepter de perdre », revue *Synodies* n°2, Grett, 2004.

Cette perte, d'avoir un corps en santé, en vitalité, va toucher toute la volonté d'avoir : depuis posséder des biens jusqu'à « avoir » à vivre. Elle atteint l'identité et sa représentation. Elle mène même jusqu'à la perte du sentiment d'existence, de l'illusion d'être qui est sans doute la perte la plus effrayante. Qui suis-je ? Est-ce que j'existe seulement ? Découvrir cet espace conduit bien au-delà de nos blessures de vie qui finalement ne font que relativiser notre situation dans le monde. Ici ce qui est touché peu à peu ce n'est pas une situation particulière mais l'essence même : le pur fait d'exister. Alors c'est la détresse de ne pas être, de n'avoir jamais été que comme illusion.

C'est ce que traverse Marie-Pierre après des semaines de souffrance au fond de son lit.

« Je ne sens plus et je n'aime plus. Je ne travaille plus. Je ne m'occupe plus de ma famille, plus de personne, ni de rien. Est-ce que j'existe encore ? Ma vie se passe à regarder depuis mon lit le ciel à la fenêtre. Mon univers devient la contemplation des nuages et du bleu, d'un oiseau qui déjà disparaît, de l'automne qui traverse par le biais d'une feuille. Qui regarde et qui passe ? Qui suis-je ? Je suis nuage, bleu, feuille, ombre et soleil. Je suis regard et vitre. Et je ne suis rien de tout ça, je disparaissais peu à peu.

Puis, je vais pouvoir me lever et marcher. Comme une très vieille dame, dans la chambre, puis dans la maison. Et pointer mon visage grisé vers la fidèle montagne que j'avais oubliée. Amaigrie, vidée d'espoir et d'attente, je reviens de très loin. Je suis dévastée mais mon corps est guéri. Je vis les heures et les mois avec la gratitude d'un rescapé de naufrage. Je trouve une légèreté et un bonheur plus humbles que par le passé. Je ne sais plus qui je suis. Mais je vis dans un corps. Oui il vieillit. Oui il va mourir, demain ou dans cinquante ans. Il mourra, seule certitude de ma vie humaine. J'ai un corps fait de terre et la maladie m'a ramenée à cette terre oubliée. Elle me rend humble (de humus). J'ai perdu l'image de mon corps et je (re)trouve une humilité.

Et c'est vraiment un autre corps qui est là, du corps-ciel depuis mon lit de malade, il devient corps-océan, rouleaux, vagues, remous, écume, corps-nature, saisons, éléments, couleurs. Il devient un corps-être. Je peux danser, écrire, parler même et rester en contact avec les turbulences, les alternances de soleils et de pluies, d'ouvertures et de fermetures, de gratitudes infinies et d'appels à la pitié. »

S'il nous est possible d'accepter notre corps comme perdu, on peut le retrouver comme la façon unique qu'a l'univers d'être là, un corps limité, mais aussi, également en même temps, ouvert dans sa souffrance à ce qui respire à travers lui. Il y a perte du corps-moi et découverte d'un nouvel univers.

Cette première perte, de l'illusion de la santé et de la pérennité du corps, emmène jusqu'à la perte de l'illusion d'avoir et d'exister. Elle conduit donc à la découverte de la non-identité.

La perte de l'illusion du sens et de Tordre

Marie-Pierre est guérie dans son corps mais elle souffre toujours, hantée par des questions.

« Après cette séparation et cette guérison du corps, par périodes, par rechutes, je veux comprendre cette maladie et cette souffrance du cœur. Elles seraient tellement plus supportables si je pouvais leur trouver un sens. J'ai besoin de sens. Pourquoi moi ? Pourquoi lui ? Pourquoi cette douleur et pourquoi cette relation impossible ? Question après question, je me cherche des réponses et j'en attends des autres, de cet homme muet, des thérapeutes, des signes, des livres, des traditions. Et je trouve du sens, des sens. Chaque réponse semble m'apaiser un moment. Mais peine perdue ! Quand je crois commencer à y voir clair, la vie disperse vite mes nouveaux repères. Il y a toujours une autre question lancinante, enfermante, ou la même, insatisfaite, qui resurgit. Je navigue donc à vue, démunie, ignare, perdue. »

La deuxième perte, au niveau de la raison, du mental, de l'esprit serait la perte de l'illusion d'un sens et d'un ordre, dans ce monde et dans l'existence humaine, jusqu'à la découverte de l'absurde. Or nous tenions tellement à ce que le monde et l'existence puissent s'expliquer et

relèvent d'une cohérence qui s'exprimerait rationnellement. La perte de sens et la plongée dans l'absurde engendrent une autre douleur infinie.

Elle peut d'ailleurs mener jusqu'à nombre de ce qu'on nomme maladies mentales. Les explications — et elles peuvent devenir des justifications voire des culpabilisations — ne tiennent pas leurs promesses. Elles ne font plus rêver, elles empêchent même de librement comprendre (prendre avec). Elles voulaient guérir et elles détruisent, elles stoppent le mouvement vers le sens. Bien sûr, il y a des niveaux où les réponses sont possibles et nécessaires, mais d'autres où il restera toujours une question.

« Je disais “pourquoi”, on m'a répondu ou j'ai répondu “parce que”. Les petits pourquoi trouvent leur réponse. Et je reconnais mes traumatismes, mes manques de petite fille, j'éclaire mon histoire familiale. Et ça va mieux, c'est vrai. Mais la souffrance revient. J'imaginais peut-être que je serais guérie de tout pour toujours. Je n'ai pas encore appris à ne pas savoir. L'attitude juste pour un bout de ma vie peut devenir l'injustice d'un autre.

Et de nouvelles questions émergent. Qui suis-je ? Y a-t-il une vérité ? Où poser ma tête ? Qu'est-ce que l'amour ? Vivre pour quoi ? Pourquoi la vie ? Parfois, dans la profondeur d'un instant ou dans la lumière d'une journée, ces questions se taisent. Alors je vois qu'elles n'attendent pas de réponse, qu'elles sont là pour ouvrir des portes, pour créer des courants d'air. Elles raniment le mouvement de la vie. Elles viennent réveiller ma conscience somnolente. Mon chemin a besoin de questions toujours nouvelles. »

La réponse d'hier n'est plus celle d'aujourd'hui, car c'est l'impossibilité de changer de repères, de déplacer ses normes qui peut rendre fou ou au moins stopper le mouvement de la vie. Et la question d'hier n'est peut-être plus non plus celle d'aujourd'hui. Rester dans le vivant c'est garder toujours une question, oser ne pas savoir, accepter les déserts. La vie est notre question de chaque jour, toujours nouvelle.

La perte de l'illusion d'aimer et d'être aimé

D'accord pour poser des questions, mais s'il n'y a personne pour les entendre. « L'homme peut peut-être vivre, quoique brièvement, sans pourquoi, mais il lui sera plus difficile de vivre sans pour qui. »¹

Si les questions se calment, si Marie-Pierre est guérie dans son corps, elle se sent toujours aimer désespérément cet homme.

« La distinction entre nos deux existences ne tient plus qu'à un fil, à un battement de cil, à la caresse d'une aile. J'aime cet homme. Son rire appelle l'enfant, sa tristesse touche la mère, son corps réveille la femme. Tout ce que je suis est en élan vers lui. Je pourrais tout donner, tout lâcher, tout oublier pour seulement ce je, de deux qui s'effondrent l'un dans l'autre. La

vie est merveilleuse, le ciel plus bleu, l'air plus caressant. Je l'aime dedans et dehors, dessus et dessous, depuis le cœur et depuis la peau, sans limite et sans retenue. Une femme, un homme. Se joue entre nous l'espoir fou d'en finir avec la tristesse de l'homme et l'attente de la femme, les nôtres et de tous ceux qui nous ont précédés. Dans le singulier de notre relation, dans la profondeur de ce que je suis, vit et espère le pluriel des amours passées. »

1. Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, Albin Michel, 1994.

L'autre est d'abord pour nous tous un moyen pour se réaliser soi-même, pour se reconnaître par le détour ou dans le miroir de l'autre. L'autre est d'abord un moyen de trouver du plaisir, de l'extase. Nous aimons l'autre d'abord pour nous-mêmes, on n'aime alors que du même, on n'aime que soi.

Il s'agit donc dans un premier temps de reconnaître notre rêve d'un amour idéal, notre nostalgie d'un « paradis perdu », de cet « un » indifférencié que nous avons quitté en descendant sur terre. Ensuite nous pouvons reconnaître cette nostalgie avec un autre, pour un autre, et nous pourrions accepter, vivre même, cette fusion. Ce sont des étapes nécessaires qui ouvrent sur un autre passage : la différenciation.

« Je vis le manque, un manque terrible. Plus je résiste, plus je souffre. J'ai besoin de contacts avec lui. J'ai besoin de me sentir aimée, et de manifester mon amour. Et un matin, dans un train, je réalise soudain qu'il ne m'a jamais aimée pour moi et que jamais je ne l'ai aimé pour lui. J'en tombe de haut. Mon désir est d'abord un désir du désir de cet homme. Qu'il me rassure, qu'il me confirme, qu'il m'identifie. Ce désir du désir de l'autre est un désir de moi.

Alors je traverse la déception. Non, cet homme n'est décidément pas comme moi. Il ne pense pas la même chose, il ne voit pas notre histoire de la même manière. Après la souffrance, la peur, voilà la solitude, une abominable solitude. Mon cœur hésite entre l'effondrement du désespoir et une immobilité fragile. Parfois je peux entendre et accepter qu'il est simplement différent, vraiment, et alors le miroir se brise. »

Est-il possible d'aimer au-delà de ce stade du miroir ? Est-il possible d'aimer un autre pour lui-même ? Cela suppose la possibilité de toucher et de connaître autre que soi, de renoncer au même et d'apprendre à aimer l'autre autrement que « comme soi-même ».

La troisième perte, au niveau du cœur, celle de l'illusion d'aimer ou d'être aimé, crée une détresse terrible dans la solitude du non-lien. La guérison passe par la perte de l'autre recherché comme celui qui peut me remplir. Elle passe par la solitude et ouvre sur l'amour. Un autre amour, un autre désir, qui ne veut pas que l'autre devienne du même, un désir de l'autre dans son entièreté. Guérir, là, c'est renoncer à avoir l'autre, c'est aimer l'autre, comme relation perdue, fusion passée qui ne se répétera plus et qu'on ne désire plus répéter.

Marie-Pierre accepte peu à peu de perdre l'autre à jamais ; qu'il reste ou qu'il parte, jamais l'autre ne sera celui que « je » veux pour moi.

« Mon cœur, de ses larmes, traverse l'abîme de la désespérance. De douleur en douleur, il porte ma tête et mon corps dévastés jusque sur une plage douce, où pourrait éclore une liberté. Je lui pardonne, je lui demande pardon et je me pardonne. Est-ce que je m'aime enfin ? Plus je m'aime, moins je l'aime ? Non, mais plus je m'aime, moins je le veux, mieux je l'aime, plus je souhaite qu'il soit heureux. J'ai renoncé à m'approprier cet autre, cet homme. J'ai le désir qu'il soit libre, autre, heureux. J'aurai à renoncer à d'autres et à perdre le goût de m'approprier qui que ce soit. »

On retrouve chez Jung ces trois étapes : lier, délier, relia qui pourrait se dire « s'attacher, se séparer (ou se différencier) et se relia ». Le pire de la souffrance se situe au moment de délier, de la rupture ou la perte du lien. C'est l'opportunité d'un passage : il ne s'agit plus de chercher une moitié qui nous manquerait mais de trouver un « autre » qui nous demande de nous remplir nous-mêmes et d'accéder à notre propre totalité. Je sors de la douleur que tu ne sois pas — comme — moi, et je trouve le désir que tu sois toi, un autre vraiment, et ce désir me donne accès au plaisir d'être moi-même.

« Après ces années de cheminement, je retrouve celui qui a tant enflammé ce désir. Je découvre, stupéfaite, que je n'ai même plus de besoin face à lui. Pas même de lui dire le bonheur de le savoir vivant. Que je n'existe pas dans sa vie n'a plus d'importance, car après avoir pris toute la place dans mon cœur, il est devenu celui par qui la porte s'est ouverte sur l'infini. »

Guérir c'est finalement accepter de perdre : dans le corps, perdre la santé, l'identité ; dans l'esprit, perdre la raison, le sens ; dans le cœur, perdre l'autre, l'amour. Sur le chemin transpersonnel de l'être humain, ce sont des illusions. Des illusions nécessaires bien sûr pour construire un moi suffisamment sain et fort. Mais après ? ce moi est destiné à perdre sa place. Il s'agit vraiment de désespérer et de perdre son moi. Perdre jusqu'à son âme et la retrouver trouée. Ce trou, ce manque est le manque de l'Être, de Dieu, du plus vaste. Accepté, il peut devenir un passage pour l'Être, pour une complétude. Une complétude éphémère car elle se perd et se retrouve : c'est le mouvement de la vie.

La douleur et le manque

Toutes les souffrances cachent donc une perte. Et, dans chacune des étapes de la vie, c'est le refus de cette perte (petite ou grande) qui crée la souffrance : la souffrance, comme nous l'avons vu au début de cet ouvrage, venant de la façon d'interpréter la douleur ou de la résistance à cette douleur, à refuser qu'elle soit. « La cause de la souffrance, à tous les niveaux, c'est toujours le refus, donc le conflit, donc le contraire de la paix. »¹

La perte crée en tout cas une douleur et un manque qu'il s'agira de traverser. Les reconnaître, les nommer, les vivre, les ressentir pleinement, puis les traverser. Il s'agit de se séparer, de quitter, de renoncer à ce quelque chose ou à ce quelqu'un. Si l'on reste fixé sur la

personne ou le travail ou la relation qu'on perd, on est identifié à la partie de soi-même qu'on perd : celle qui est aimée ou qui aime (qui ne l'est plus), celle qui travaille (qui est au chômage), etc. Au bout du compte, il est en fait toujours question de quitter une partie de soi. C'est une différenciation, une désidentification. Il s'agit de passer de la perte au sentiment de manque car si on peut commencer à accepter en soi la douleur de la perte, on rencontre le sentiment de manque. Ce manque-là fait résonner, revenir, tous les autres manques, depuis les manques archaïques jusqu'au manque de Dieu. En passant, comme nous l'avons vu dans le témoignage précédent, par l'horreur du sentiment de non-existence, l'obscurité du non-sens, de l'absurde, le néant du non-lien, du non-amour, l'enfer du manque et de la solitude infinie. Ressentir l'insupportable, l'inadmissible et désespérer au sens propre du mot, perdre radicalement tout espoir. C'est la nuit noire de l'âme de saint Jean de la Croix. On dit que l'homme qui s'ouvre à la lumière de son être intérieur « souffre Dieu ». L'être humain doit consentir à être travaillé par la douleur de cette naissance en lui, comme le travail de la salle d'accouchement. C'est ce que certains appellent la transmutation.

1. Arnaud Desjardins, *Les chemins de la Sagesse, Tome 2, La Table Ronde*, 1972.

Sur le chemin, le regard sur la douleur et la souffrance se modifie. Elles peuvent être accueillies peu à peu comme formes du vivant et signes de transformation. L'impasse peut se transformer en passage. C'est avec, et après, la douleur et le désespoir que le lâcher-prise peut advenir : j'accepte de perdre, de me séparer, j'accepte ce que cela me fait vivre en renonçant à contrôler. En acceptant de perdre, en renonçant à contrôler, en admettant que la vie n'est pas comme je voudrais qu'elle soit, je suis ramené(e) à la terre, à l'humus et une place se fait pour du neuf. Oui, dans le creuset d'une humilité et d'une vulnérabilité nouvelles, un espace peut s'ouvrir à l'inconnu. Les résistances ont cédé la place à la paix. L'émerveillement et la joie fleurissent là où régnaient la peur et la douleur. C'est la dernière phase d'une naissance.

Joseph a connu un deuil terrible et c'est cette perte qui va l'ouvrir à une vie différente.

Il avait 30 ans et avait déjà brillamment réussi professionnellement. C'était un homme riche, un battant dominateur et arrogant. Il était marié avec une belle femme, faire-valoir, et ils avaient une petite fille de 3 ans. Il ne se sentait pas aimer sa femme et ne restait marié que pour éviter à sa fille le divorce de ses parents, qu'il avait vécu lui-même en tant qu'enfant. Il vivait donc à l'extérieur de chez lui et ne faisait que des apparitions dans sa famille. Sa petite fille mourut brutalement sans aucun signe avant-coureur. Cette perte mit, ici très violemment, Joseph face à lui-même, à sa vie et aux questions existentielles de l'être humain. D'abord dans une souffrance sans-nom, il s'isola dans la nature puis il commença une thérapie et changea fondamentalement de vie pour la mettre au service des autres. Il deviendra ensuite thérapeute et reconstruira une famille pleine d'amour.

La naissance de l'homme intérieur ou la transformation de soi se fait dans la douleur. Si

cette douleur n'est certes pas un but, elle semble inévitable. C'est seulement en nous exposant maintes et maintes fois, à la transformation, à la perte et à l'annihilation que se découvrira l'être qui, en nous, demeure indestructible.

Se détacher

Sur ce chemin de détachement, nous sommes confrontés à toutes nos dépendances et à la difficulté de nous défaire d'habitudes et réflexes profondément inscrits dans notre corps, notre psyché et nos comportements au quotidien. Selon Angeles Arrien,¹ les dépendances individuelles (nourriture, drogue, alcool, sexe) semblent être des symptômes beaucoup plus profonds que partagent la plupart des êtres humains. Quatre autres sortes de dépendances éloignent aussi d'une vie plus libre : les dépendances à l'intensité, à la perfection, au besoin de savoir et à la fixation sur ce qui ne va pas.

La dépendance à l'intensité est souvent le fait de personnes qui ont une faible tolérance à l'ennui. Si les choses deviennent trop fades ou routinières, elles déformeront ou exagéreront l'événement pour se sentir vivre. Une forte proportion de ces personnes se tournera vers les drogues, l'alcool et le sexe pour intensifier les sensations. Elles ont besoin d'apprendre à exprimer l'amour.

La dépendance à la perfection appartient à des personnes intolérantes envers l'erreur et la vulnérabilité, qui investissent toute leur énergie à maintenir une image ou une façade au lieu de manifester qui elles sont. La perfection est le côté sombre de l'excellence et du juste usage du pouvoir.

La dépendance au besoin de savoir fait souffrir ceux qui manquent beaucoup de confiance. Il y a une contrainte et une boulimie de savoir et de compréhension. Tout doit être contrôlé et compartimenté. Les personnes deviennent dogmatiques, rigides, critiques et arrogantes. Ce sont les aspects négatifs de la sagesse, avec l'objectivité, la clarté et le discernement.

La dépendance à la fixation sur ce qui ne fonctionne pas, au lieu de se tourner vers ce qui est efficace, est la quatrième dépendance. Si cette dépendance est très développée, il y a une tendance à mettre en valeur les expériences négatives et à leur donner des dimensions disproportionnées. Cette dépendance est le côté sombre des quatre manières de voir : la vision juste, l'intuition, la perspicacité et la perception.

1. Angeles Arrien, *Les quatre voies de l'initiation chamanique*, Editions Véga. 2004

Angeles Arrien¹ a repéré ces quatre dépendances comme les dépendances fondamentales partagées par toutes les cultures.

Le détachement est demandé encore et encore tout au long de la vie, il fait partie intrinsèque du vivant tout comme l'arbre doit « accepter » de perdre ses feuilles pour continuer sa croissance.

Le détachement indispensable dans tout passage ne concerne pas seulement les états ou expériences douloureuses. S'accrocher à la paix nouvelle, à la clarté, à l'ouverture est un

attachement tout aussi néfaste au mouvement intérieur.

L'attachement au résultat est également un frein au développement de la conscience. Chaque fois qu'un effort est fait pour parvenir à un objectif, régler une situation particulière, changer une situation, en se coupant de l'expérience présente, nous nous privons de l'immédiateté d'être qui est le seul véritable agent de guérison et de transformation.

1. Angeles Arrien, *op. cit.*

Valérie arrive en thérapie, très blessée dans sa dernière relation amoureuse, comme elle l'a été avec tous les hommes qu'elle a connus. Son objectif : trouver un homme et s'engager avec lui dans une relation épanouissante pour elle. Chaque étape de conscience qu'elle passe la laisse frustrée, insatisfaite, car elle pense qu'elle doit trouver un homme, qu'elle le mérite et désespère de toute façon car aucun homme ne se présente. Cet objectif unique occulte pendant tout un temps ce qui s'ouvre chez Valérie. Et, après deux années de thérapie en individuel et en groupe, Valérie a abandonné l'idée de trouver absolument un homme, elle profite d'une liberté et d'un espace intérieurs beaucoup plus grands, elle se dit épanouie et heureuse.

La vie demande ainsi instant après instant de se détacher de tout ce qui passe, de tout ce qui se passe. Dans l'optique transpersonnelle, il s'agira, au moment opportun de se détacher de son histoire personnelle, celle qui a été construite. « La différence entre un être éveillé et un autre qui ne l'est pas se résume à cette seule question : s'accroche-t-il ou non à une histoire limitée ? »¹

Le détachement est à distinguer de l'indifférence. Il est fréquent de rencontrer des personnes qui affichent un détachement factice, c'est là un mécanisme de défense qui protège des émotions (peur, tristesse, colère, manque de confiance, etc.) liées à l'engagement et au lien.

La vie est un chemin de séparation, c'est un chemin de différenciation. Naître d'une mère, grandir, quitter ses parents, sa famille. Construire un moi sain et fort, un narcissisme suffisant, c'est-à-dire une image et une estime de soi suffisamment bonnes. Devenir une personne différente, unique et libre de choisir sa vie. Et ensuite quitter l'attachement à l'idée ou l'image de qui on est dans le monde. Sortir de l'illusion (*Maya* dans l'hindouisme) du moi pour découvrir qui on est « vraiment », découvrir le collectif, rencontrer le Soi, l'Être. Là encore, se différencier, soutenu par la structure solide de notre personnalité, devenir plus grand que cet ego qui veut saisir, sur le chemin de sa « véritable nature », comme disent les bouddhistes.

1. Jack Kornfield, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.

Vers l'engagement et la liberté

En retrouvant l'enfant blessé, en prenant soin de lui — même, l'enfant innocent, spontané, se libère. « Redevenez comme de petits enfants », disait Jésus. Le plaisir du jeu et la créativité peuvent se retrouver. Et c'est la vie qui devient un grand jeu au sens noble du terme, avec une simplicité et une spontanéité (re)trouvées. Cette innocence, cet esprit d'enfance, est une des conditions à toute réalisation spirituelle.

En même temps, ce chemin de différenciation et d'acceptation amène aussi peu à peu vers la responsabilité : nous avons sans doute des causes à nos douleurs mais nous réalisons qu'il n'y a pas de victime et pas de coupable. Ni nous-mêmes, ni d'autres. Car bien sûr, nous avons vécu des agressions ou supporté de grands manques, mais c'est nous qui sommes responsables aujourd'hui de ce que nous en faisons dans notre vie au présent. Nous prenons aussi conscience des qualités que nous avons développées dans la traversée de nos difficultés et nous pouvons nous reconnaître à la fois dans nos blessures et dans nos richesses. Nous pouvons prendre la responsabilité de notre vie et expérimenter une liberté nouvelle. Après le temps de la séparation, du sacrifice¹ vient le temps de la liberté et de l'engagement. Après le temps de renoncer vient le temps de « se prononcer pour », et de choisir. La route nous amène ainsi à devenir créateur de notre vie, non pas dans une volonté de contrôle et un fantasme de maîtrise des événements, mais dans la capacité de créer une relation nouvelle avec chaque situation. Nous n'avons pas de prise sur les événements que la vie nous offre mais nous pouvons choisir notre relation à ces événements, ne pas les subir mais les accueillir pour en faire une occasion supplémentaire de croissance et de vie. Une création qui peut se vivre à chaque instant, à chaque souffle. « La liberté, qui nous délivre de l'emprise des pensées et des comportements acquis, nous met en état de Vérité, car la Vérité c'est une manière d'être, et non pas un savoir. »²

1. Étymologiquement : faire du sacré.

2. Paul Montangerand *La voix du cœur, chemin du thérapeute*, Édition à compte d'auteur, 1995.

Un processus de déploiement

De l'acceptation à l'amour

« Nous avons tous besoin de guérir notre séparation avec la réalité et notre lutte contre elle. Le monde entier a besoin de cela. »¹

La perte, la douleur, le lâcher-prise, tout parle d'accepter. De nombreuses traditions voient le chemin intérieur comme un chemin d'acceptation, l'acceptation de la réalité. Accepter en fait ce qui peut être ressenti d'abord comme inacceptable, c'est-à-dire accepter d'être qui nous sommes, ce que les autres sont, ce qu'est le monde. Accepter qui sont et ont été nos parents, notre enfance. Accepter notre corps, notre visage, notre âge, nos souffrances et nos chances.

« La majorité, voire la totalité de la vie spirituelle, consiste à s'accepter soi-même. »²
Accepter les autres, qui jamais ne seront comme nous voudrions qu'ils soient, qui jamais ne nous aimeront comme nous voudrions être aimés. Accepter le soleil quand il brille et peut-être la chaleur avec, et la pluie quand elle tombe. Accepter le changement avec ses passages, accepter le mouvement. Accepter aussi notre lumière comme il s'agit d'accepter notre ombre.

1. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.

2. Jack Kornfield, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table ronde, 1998.

« Notre plus grande peur n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.
Notre plus grande peur est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.
C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.
Nous nous posons la question : "Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?" »

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?
Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.
L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.
Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.
Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous et au fur et à mesure que nous la laissons briller, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. »¹

1. Texte lu par Nelson Mandela lors de son discours d'intronisation à la présidence de la République d'Afrique du Sud et extrait du livre de Marianne Williamson, *Le retour de l'amour*, J'ai Lu, 2004.

De l'acceptation va peu à peu naître l'amour : l'amour de soi, de l'autre, de la vie. En effet, en comprenant progressivement l'enfant que nous étions et ses tentatives de protection, en réalisant qu'il a fait de son mieux, nous allons pouvoir développer la compassion pour nous-mêmes. En reconnaissant que les défenses se sont installées face au manque d'amour, nous pouvons commencer à aimer cet enfant en nous, à nous aimer nous-mêmes. Chacun de nous a l'opportunité alors de devenir une « bonne mère » pour lui-même, puis un « bon père » et enfin un « bon compagnon ». Dans ce processus où il s'agit d'apprendre à s'aimer, un autre sera en général nécessaire et c'est souvent le thérapeute qui est cet autre, dans un aspect essentiel de son travail. Lorsque le thérapeute pose un regard d'accueil sur son client et sur lui-même à la fois, il l'autorise, de ce fait à s'accepter lui-même. Le thérapeute tourne vers lui un regard depuis le cœur, le temps qu'il faut pour que ce regard ranime et réveille son cœur, qu'il puisse lui-même se regarder avec affection. Et plus il peut se regarder avec affection, avec indulgence, plus s'adoucit aussi son regard sur les autres, sur le monde et sur la vie. Cet amour de soi se développe toujours en parallèle avec un amour plus grand qui inclut l'autre, la vie, le monde.

« On ne naît pas avec un cœur, on le reçoit, on le reçoit parfois de l'affection d'une mère, d'un homme, d'une femme, de la simple présence d'un chien, d'un chat, d'un arbre. Il arrive aussi, quand tous ces êtres chers ont fait défaut, il arrive qu'on reçoive son cœur de rien ; au

plus profond de la solitude, nous sentons que la vie nous aime, qu'un souffle nous embrasse, qu'une présence nous enveloppe, qu'une existence nous existensifie. »¹

Il n'y a qu'une seule énergie d'amour, mais qui se conjugue dans tant de couleurs. Chacune de ces couleurs est une expérience particulière et irremplaçable de l'amour. Réduire l'amour à une seule couleur, c'est-à-dire à une seule expérience de l'amour, serait l'enfermer dans les limites de notre petite ou même de notre « grande expérience » (si nous avons vécu une grande ouverture). C'est pourquoi il est difficile de parler d'amour. Comme on ne peut parler de Dieu, on ne peut parler de l'amour lui-même, mais seulement de nos émotions, sentiments, désirs, états d'âme, expériences quant à l'amour. Sur le chemin, l'amour se déploie, de plus en plus incarné dans toutes les dimensions de l'être humain qui apprend non seulement à aimer mais à devenir l'Amour même, qu'il est profondément, par nature.

1. Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, Albin Michel, 1994.

Grandir et s'ouvrir

Notre chemin d'évolution requiert deux tâches parallèles. L'une consiste à dévoiler notre véritable nature, l'autre à développer un moi équilibré. Le moi et la véritable nature vont évoluer de concert comme une spirale, accompagnés d'une succession de compréhensions nouvelles et plus profondes.

Deux sortes de déploiement s'opèrent donc en même temps dans l'évolution de l'être humain. Un déploiement « horizontal » qui s'opère graduellement dans une succession d'étapes, chacune s'appuyant sur celles qui l'ont précédée. Le chemin intérieur, depuis la naissance, va mener, si l'on considère cela d'une manière linéaire, d'un état indifférencié vers une conscience de plus en plus développée. Il y a aussi un déploiement vertical qui peut apparaître parfois de manière surprenante avec des ouvertures de conscience soudaines. Le processus de déploiement dans ces deux directions révèle ce qui est caché et éclaire ce qui était obscur.

Katy vient en thérapie travailler sa difficulté de relation. Elle explore son manque de contact avec ses sens, ses émotions puis découvre dans la relation à la thérapeute son manque de lien avec sa mère. Elle fait un chemin progressif constructif qui durera des années. Un jour en thérapie dans un moment privilégié de relation et sur quelques mots de la thérapeute sur le « oui », elle vit un moment très fort d'ouverture : des larmes de joie se mettent à couler, elle sent sa poitrine s'ouvrir, elle vit profondément son corps comme vivant et elle découvre la puissance du « oui », réalisant en même temps combien elle s'était construite sur des « non ». Cette expérience très intense et partagée avec la thérapeute va marquer un tournant décisif dans sa thérapie, sa vie personnelle et sa relation au mystère.

Ainsi Katy a d'une part éclairé les difficultés et souffrances qui avaient jalonné la relation avec sa mère et a, d'autre part, ouvert un nouvel espace de relation avec la thérapeute et avec

elle-même ; elle vit dans un corps différent, ouvert à la vie et à l'inconnu.

Selon le modèle de Ken Wilber,¹ la conscience, comme un spectre de couleurs, comprendrait les niveaux inconscients ou prépersonnels, les niveaux conscients ou personnels, puis les niveaux supra-conscients ou transpersonnels. Comme nous l'avons vu précédemment, la véritable entrée dans le domaine du transpersonnel ne pourra bien sûr se vivre qu'après l'installation d'une structure de personnalité. Et pourtant le chemin intérieur, fait de ses deux déploiements, ne va pas respecter une progression logique qui suivrait ces différents niveaux. L'ensemble du mouvement est plutôt un élargissement de la conscience qui développerait une sorte de tension entre le plus matériel et le plus transpersonnel ou entre le plus indifférencié et le plus conscient. La conscience devient de plus en plus large, elle s'étend, elle intègre les mémoires archaïques, prénatales, mémoires de conception, de choix d'incarnation, mémoires transgénérationnelles et dans un même temps, elle éclaire et développe le Soi ou l'Être.

De manière plus concrète, dans toute étape, tout passage, le processus de différenciation est aussi un élargissement de conscience et non pas une dissociation. Par exemple : « *Je suis plus que cette petite fille abandonnée qui pleure en moi, je suis plus grande qu'elle et je peux la contenir, je la porte.* » Le chemin est un chemin de conscience, d'élargissement, de déploiement de la conscience, un chemin d'éveil.

Si le travail psychologique nous aide à nous trouver nous-mêmes, le travail spirituel nous aide à nous abandonner à nous-mêmes. En ce sens, le travail psychologique et le travail spirituel, de déploiement horizontal et d'émergence verticale, sont les deux faces d'un seul mouvement de dévoilement de soi.

1. Voir bibliographie.

Une voie d'unification

« L'existence a pour origine le mouvement. Il ne peut donc y avoir d'immobilité en elle, car si elle restait immobile, elle reviendrait à son origine qui est le néant. Le voyage ne cesse jamais dans le monde inférieur et supérieur. De même les réalités divines sont sans cesse en voyage. En réalité nous ne cessons jamais d'être en voyage, depuis l'instant de notre constitution originelle et celui de la constitution de nos principes physiques, jusqu'à l'infini. »¹

Oui l'existence a pour origine le mouvement et l'existence est mouvement, le corps est une rivière en mouvement, le cœur bouge, l'esprit respire, comme tout ce qui est vivant...

1. Ibn'Arabi (XII^e siècle) *Le dévoilement des effets du voyage*, éd. de l'éclat, 1994.

Le paysage, à mon réveil, est hallucinant. La brume qui monte de la vallée transforme tout. Et c'est un autre lieu, un autre pays, une autre planète presque qui ouvrent mes yeux et mon cœur ! Et le paysage change à une rapidité telle que le temps que j'écrive le mot, c'est un autre tableau qui s'offre à moi. Tout à l'heure j'aurais voulu boire à la beauté de la montagne,

à l'instant le paysage est si triste que l'angoisse m'étreint.

Mouvements, changements, je ne peux m'appuyer que là dans ce moment. Tenter de retenir la beauté, de repousser l'angoisse, freinent la vie, fatiguent et tuent la vérité de l'instant.

Une averse fait soudain chanter les tuiles, oh, elle est passée ! Où puis-je donc poser ma tête ? Le connu m'échappe, tout change toujours. Et je cours, et rien ne m'attend, et personne non plus, où puis-je donc poser ma tête ?

Le temps s'amuse avec tous les visages des nuages et toutes les couleurs de la lumière, l'autre est imprévisible, inconnu, et moi je ne sais pas, je ne sais rien et je cherche un appui, un sol qui ne tremble pas. Je l'ai parfois trouvé, j'ai senti le bonheur de me poser, de me reposer. Mais j'ai perdu le chemin, y a-t-il seulement un chemin ? J'ai perdu le pays où je pourrais enfin être, au-delà des questions, des passés et des futurs.

Comme tout ce qui est du vivant, l'évolution humaine est un large mouvement fait lui-même d'une infinité de mouvements intérieurs. Notre cheminement est un véritable voyage avec des arrêts, des retours en arrière, des paradis et des déserts. L'évolution, le mouvement peuvent certes être accompagnés mais ne sont pas contrôlables. Et combien de joies basculent dans des tristesses infinies ? Combien d'ouvertures se voient soudain écartées par de violentes fermetures, contractions ? C'est un chemin plein de contrastes, qui semble explorer les opposés ou polarités, sans relâche. En résonance avec l'inspiration et l'expiration qui alternent à chaque instant de notre vie, nous avons à apprendre à mourir et à vivre, à perdre et à trouver, à donner et à recevoir, à passer par le jour et la nuit, l'ouverture et la fermeture, la tristesse et la joie, la solitude et le lien.

Dans ce regard sur les polarités, Dürckheim dit même qu'une expérience de l'être, ne manque jamais de faire apparaître son ennemi. Jung parlait de lumière et d'ombre. Sur le chemin humain, l'ombre est-elle proportionnelle à la lumière ? Et pour toute lumière créée, serait créée autant d'ombre ? Ou est-elle une lumière non encore révélée ? L'ennemi, l'ombre, serait alors une partie de nous-mêmes non encore reconnue, intégrée, ou non encore éveillée à la mémoire de l'être. Dans tous les cas, les périodes d'ombre et de lumière semblent alterner. Accepter le mouvement, c'est accepter le soleil et la pluie, les hivers rudes et les étés arides comme la douceur des printemps. C'est accepter que rien ne soit permanent ; la vie intérieure est un changement incessant, où rien ne s'acquiert, où tout est à vivre.

Pour décrire autrement et simplement les différents aspects du chemin d'évolution, reprenons les trois dimensions de la philosophie chinoise : la terre, le ciel et l'homme. L'être humain a les pieds posés sur la terre et la tête levée vers le ciel. Se relier à la terre, habiter son corps et trouver sa forme psychologique, c'est le principe terrestre en action, le principe d'incarnation. Le principe céleste, lui, parle de lâcher-prise. La terre demande de travailler sur une structure, une forme et le ciel, ou le travail spirituel, apprend à abandonner l'investissement dans la forme, à nous laisser être sans nous accrocher à la structure.

« Telle est notre nature en tant qu'êtres humains : nos vies se déroulent au sein de structures et de canevas terrestres qui sont imprégnés et entourés par l'immensité de l'espace.

L'interaction de la terre et du ciel, de prendre forme et de lâcher-prise vis-à-vis de cette forme, donne naissance au troisième principe du travail intérieur — l'éveil du cœur, qui correspond dans la pensée chinoise au principe de l'homme (de l'humain). »¹ Le travail psychologique aide déjà beaucoup à détendre et ouvrir le cœur. Mais l'abandon qu'exige un véritable éveil du cœur ne peut se trouver que dans le chemin spirituel, tout en gardant le lien à la terre et à l'incarnation. Un profond chemin de développement, d'évolution intérieure doit vraiment impliquer ces trois principes, le lien à la terre, le lâcher-prise et l'éveil du cœur.

Le cœur, dans beaucoup de cultures indigènes, est aussi le lien entre le ciel père et la terre mère. Pour ces traditions le cœur a quatre compartiments : il doit être plein, ouvert, clair et fort. Cela entraîne quatre qualités : l'enthousiasme, l'ouverture, l'absence de doute et le courage.

Aie un cœur et tu seras sauvé. Celui dont le cœur est éveillé ne sera plus jamais seul car c'est le propre du cœur de demeurer en communauté avec tous les êtres. Dans son ouverture, l'être humain en lien intime avec lui-même, dans son corps, son cœur et son esprit, se sent en lien avec les autres et l'univers. Il est relié avec tout ce qui est. Du plus sombre au plus lumineux. De l'infiniment petit à l'infiniment grand.

1. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.

N'est-ce pas le cœur aussi qui permet aux énergies de base qui sont yin et yang, féminine et masculine, obscure et lumineuse, de finalement s'épouser ? Le cœur est entre la terre et le ciel, et aussi entre la droite et la gauche, entre une partie « féminine » et une « masculine ». Il est nécessaire de découvrir et de développer, pour chaque homme et chaque femme, son énergie d'action, de réalisation et aussi son énergie réceptive, d'écoute et d'intériorisation. Chacun a sa forme et peut développer à partir de cette forme les énergies qui lui manquent. Par exemple, une personne qui est tout le temps dans l'agir et ne peut s'arrêter, a tout à gagner à apprendre à se poser, à écouter. Elle peut à la fois découvrir les bénéfices de cette énergie et en même temps retrouver l'action à partir de l'écoute. Inversement, une personne plus passive qui est très intériorisée mais qui ne sait pas agir, créer, va acquérir un équilibre en retrouvant la possibilité de s'engager dans le faire, dans l'« aller vers ». Chaque être humain trouve son propre équilibre en mouvement dans cette réunion entre des énergies complémentaires et dans l'installation d'une relation entre elles, c'est la rencontre intérieure et l'amour entre l'amant et l'aimée, entre celui, ou celle, qui aime et celui, ou celle, qui est aimé(e) à l'intérieur de soi.

La relation de couple, la relation homme - femme est un des lieux privilégiés pour découvrir et unifier ces aspects masculin et féminin de l'être humain, même si c'est aussi souvent un chemin ardu. Pour Jung, l'être humain a à trouver le dialogue avec son autre intérieur, *l'animus* pour la femme et *l'anima* pour l'homme. Trouver le désir de rencontrer l'Autre différent en soi-même et l'Autre différent de soi-même dans le monde signifie, pour Jung, que le Soi réalise son œuvre dans le psychisme. « L'amour est l'un des exemples les plus clairs de ce double instinct qui nous incite à creuser plus profondément en nous-mêmes et à nous réaliser dans l'autre : mort et re-création, solitude et communion. »¹

Découvrir et explorer les énergies yin et yang, jusqu'à parfois trouver ce non-agir dont parlent les Chinois, qui, bien loin d'être un non-faire est une présence et un lâcher-prise profond qui laissent l'être, l'énergie, se mettre en mouvement, se déployer, dans l'action comme dans l'inaction, sans intervention de la volonté. Alors le féminin divin est à l'œuvre.

Le chemin de la vie est un chemin d'unification. Entre les différentes facettes de la personne, entre l'ego et l'être, entre le masculin et le féminin, entre l'horizontal et le vertical, entre le ciel et la terre. Le sujet différencié vit une tension équilibrée — une conjonction des opposés — entre l'être et l'ego, le Soi et le moi, entre l'inconscient et le conscient, entre le désir et la raison. Car il ne s'agit pas tant de résoudre l'opposition des contraires mais d'intégrer la conjonction des opposés dans ce déploiement de la conscience dont nous parlions ci-dessus, au-delà de tout dualisme, au-delà de toute synthèse même. Et à chaque instant, c'est dans et par le cœur que l'unification va se réaliser. Chemin de différenciation et recherche d'unité, voilà le grand paradoxe de l'existence humaine.

1. Octavio Paz, *Le labyrinthe de la solitude*, Éditions Gallimard, 1959.

« Dans la conception transpersonnelle, l'homme tend vers la réalisation de l'harmonie en soi [...] dans le sens du processus d'individuation jungien, orientant vers l'accession au Soi, c'est-à-dire intégrant animus — anima — ombre, s'ouvrant à la Totalité, s'y incluant sans s'y perdre, en y accomplissant son propre sens. Cet homme-là dont la conscience se déploie au-delà des limites de la matière est inscrit dans l'univers et essaie de s'y définir avec un nouveau regard [...]. Il entre en relation avec le monde et son ordonnance, c'est-à-dire avec la Nature, vécue comme manifestation de forces transcendantes et non comme conséquence du hasard. »¹

1. Marc-Alain Descamps, *L'éducation transpersonnelle*, Trismégiste, 1993.

Et « il nous faut une tasse de compréhension, un tonneau d'amour et un océan de patience. »¹ Le chemin humain est vraiment un chemin d'incarnation. En cultivant nos ressources humaines fondamentales, en débloquent ces graines potentielles souvent empêchées par des schémas psychologiques inconscients, nous creusons le réceptacle, ou nous dévoilons la coupe qui va accueillir notre « forme » : un individu authentique, individu unique avec des dons uniques et sa « véritable nature ».

« Tard je t'ai aimée, Beauté si antique et si nouvelle, tard je t'ai aimée. Et voilà, tu étais dedans et moi dehors, et c'est là que je te cherchais, en me ruant, difforme, vers ces belles formes que tu as faites. Tu étais avec moi, mais moi je n'étais pas avec toi. »²

Ce chemin nous mène vers l'amour, vers l'unité et vers la conscience. C'est un chemin de connaissance : « Homme, connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux. »³

1. Saint François de Sales.

2. Saint Augustin, *Confessions* X 2.

3. Oracle de Delphes.

CHAPITRE VII

LA RELATION ET LE LIEN

« **A**u COMMENCEMENT est la relation, qui est catégorie de l'Être, une disposition d'accueil, un contenant. »¹

Notre capacité d'adéquation dans la vie est liée à notre capacité d'être en relation. La relation est présentée par beaucoup de thérapies (comme la Gestalt-Thérapie par exemple) et par de nombreux enseignants spirituels, comme le creuset qui rend possible la transformation, transformation de soi et transformation du monde. Pour Richard Moss,² nous avons chacun un seul mode relationnel à un moment donné de notre vie. Nous sommes, au fond, en relation avec nous-mêmes de la même façon qu'avec les autres, avec la vie et avec le divin ou le spirituel. Plus nous développons et approfondissons la relation dans une direction, plus elle s'enrichit dans toutes les directions.

Mais qu'est-ce que la relation ? Qu'est-ce qui distingue la relation, le lien, le contact ? Le contact serait tout ce qui se passe dans un instant « entre », entre deux personnes, entre une personne et son jardin, ou son chien (mots, messages, touchers, échanges divers)... Et la relation est la résultante de tous ces contacts, elle les rassemble en apportant la notion de temporalité, de durée. La relation renvoie à un rapport qui lie, qui crée du lien. Le lien serait ce qui se tisse et s'est tissé par rapport à cette autre personne, ce jardin, ce chien, ce qui s'est installé à l'intérieur de soi, comme une partie de soi, comme une porte aussi qui ouvre sur dehors. Et il y a toutes sortes de liens, des liens qui attachent, qui sont faits de dépendance ou d'interdépendance, des liens d'influence ou de soutien.

Dans les thérapies relationnelles et dans la thérapie transpersonnelle, c'est la relation avec soi-même et la relation avec l'autre (dans ce cas, essentiellement le thérapeute), qui sont travaillées, modelées, et développées en y amenant de l'attention, de la conscience, en y mettant des mots. L'une — la relation avec soi — ne va pas sans l'autre — la relation avec un autre. Ces relations ouvrent aussi sur une relation plus large : la relation à la vie, la relation au mystère.

1. Martin Buber, *Je et Tu*, Aubier, 1969.
2. Voir bibliographie.

Relation à soi

Une relation entre deux termes est définie par les différents contacts entre ces deux termes. La relation à soi est donc faite de tous les contacts de soi à soi. Mais qui sont les deux termes en relation ? Il y a d'une part la pensée, l'émotion, le ressenti ou la sensation et d'autre part celui (ou celle) ou la partie de soi qui a conscience de cela. En développant le regard, l'attention (portée à cette pensée, émotion ou sensation, etc.), se construit ou se révèle l'observateur, la partie de soi qui a conscience, la conscience elle-même. D'une part cet observateur, cette conscience, d'autre part, l'objet de cette conscience.

Tendre l'oreille et s'engager

Être en relation avec nous-mêmes c'est d'abord tendre l'oreille vers notre monde intérieur, écouter, s'écouter. Notre monde intérieur ? Un univers inconnu en grande partie, fait d'un corps incroyable plein de rouages subtils et de cicatrices roses, d'un cœur pétri, cabossé, tour à tour élargi ou rétréci par la vie, d'un mental compliqué, toujours en alerte voire inquiet, et de mille chemins qui relient corps, cœur et mental, de mille portes qui s'ouvrent vers le dehors et répondent, appellent ou refusent les liens avec ce dehors. « À partir de la naissance chaque visage est façonné par toute une vie de désirs refoulés, de tourments cachés, de mensonges entretenus, de cris contenus, de sanglots ravalés, de chagrins niés, d'orgueil blessé, de serments niés, de vengeances caressées, de colères rentrées, de hontes bues, de fous rires réprimés, de monologues interrompus, de confidences trahies, de plaisirs trop vite survenus, d'extases trop tôt évanouies. »¹ Nous avons à connaître, à reconnaître ces souffrances, ces fonctionnements, ces dons, ces rêves qui constituent l'individu que nous sommes, et à établir ainsi une relation avec ces aspects de nous-mêmes.

Notre monde intérieur révèle aussi un univers beaucoup plus grand que tout ça, beaucoup plus mystérieux encore, ce que nous sommes vraiment, l'Être. Le chemin de la relation avec soi-même devient donc toute une aventure, jamais aboutie si ce n'est dans l'instant, la même aventure qu'être en relation avec un autre ou la vie ou le divin.

Il s'agit de vivre avec soi, d'être avec soi et de rester respectueux devant le mystère de l'être humain que nous sommes, devant l'inconnu qui y demeurera toujours plus grand, bien plus grand que le connu, face à cet autre que nous sommes aussi pour nous-mêmes.

François Cheng, *Le dit de Tianyi*, Albin Michel, 1998.

Notre mode habituel de conscience est un mode assez limité, réducteur, qui est constitué d'un mouvement incessant de pensées et de fantaisies liées à nos besoins et nos défenses. Ce

mouvement influence non seulement nos comportements, mais aussi nos perceptions. Apprendre à s'écouter consiste aussi, et sans doute d'abord, à tendre l'oreille vers notre corps : écouter, ce mouvement choisi vers le corps, et entendre, c'est-à-dire recevoir, sentir, reconnaître. Nous apprenons à écouter, et à entendre donc, avec tous nos sens qui nourrissent notre attention et mus par notre intention d'accueil et de connaissance de nous-mêmes. Toutes les pratiques corporelles de conscience (yoga, taiji quan, méditation, relaxation) développent cette capacité d'attention et c'est en cela qu'elles sont tellement utiles sur un chemin de relation à soi. Elles enseignent à épouser son corps tous les jours, pour être entier, en réunissant le regard, la conscience, et son écrin, le corps. Car sans corps la conscience se perd et sans conscience le corps n'est plus qu'un poids et nous sommes à la merci de ses mouvements intérieurs, sans gouvernail.

« Dans la citadelle du corps il y a un petit étang. Et sur cet étang, il y a un lotus. Et dans ce lotus il y a un espace. Qu'est-ce qui vit dans ce petit espace au cœur du lotus ? C'est cela qu'il nous faut découvrir. »¹

En écoutant le corps donc, nous entendons : nous contactons les sensations physiques (articulaires, musculaires, organiques) et les sensations énergétiques, les émotions, les sentiments. Nous sentons, nous reconnaissons tout ça de plus en plus finement, nous pouvons y donner de la place, autoriser ça à exister comme partie de nous. C'est ainsi que nous pouvons aussi laisser s'installer peu à peu une distance et donc une relation avec tout ce que l'on repère à l'intérieur.

Nous pouvons même décider d'être plus conscients de nos pensées. Et c'est particulièrement important car nos pensées, nos croyances, créent littéralement notre réalité. Dans cette attention à nous-mêmes, nous apprenons à distinguer les ressentis — sensations, émotions, sentiments — et les pensées. L'attention s'élargit, tous nos sens et toute notre capacité à sentir s'ouvrent, se développe, depuis le corps, depuis le cœur et depuis tout ce que nous sommes.

1. Chandogya Upanishad citée par Paul Montangerand, *La voix du cœur, chemin du thérapeute*, Edition à compte d'auteur, 1995.

Il y a donc d'abord celui ou celle qui peut choisir d'écouter, de sentir, d'être conscient de son monde intérieur. Et puis, comme dans toute relation, après l'écoute, il y a aussi la possibilité d'engagement : se dire, reconnaître, choisir, poser des actes. Nous pouvons ainsi décider par respect pour nous-mêmes de prendre du temps pour nous, pour une pratique, pour prendre l'air, nous pouvons changer d'activités, de relations, de travail. Nous pouvons aussi choisir, dans la relation à nous-mêmes : nourrir telle pensée ou telle émotion, ou bien les mettre de côté. Nous apprenons là une nouvelle compétence : savoir reconnaître et accueillir ce qui advient à l'intérieur de nous, lui faire de la place et être capable aussi de s'en différencier. Nous avons l'opportunité d'apprendre à nous engager et à choisir. Quand une émotion est là, est-ce le temps de lui faire de la place pour la ressentir pleinement, ou est-ce le moment de la laisser de côté consciemment ? Sans refuser cette émotion, sans l'étouffer, nous pouvons, de cette façon et dans ces moments-là, privilégier un espace intérieur plus profond,

plus calme, en lien avec la vastitude.

Le nous interne

D'un autre regard, approfondir cette relation avec nous-mêmes c'est découvrir les différentes facettes de notre personnalité qu'il s'agit également d'accueillir, de reconnaître, d'apprivoiser et d'assumer. Ce sont d'abord les différentes étapes de notre vie qui habitent encore en nous ; le bébé, l'enfant, l'adolescent sont toujours vivants et prennent plus ou moins de place dans notre vie selon les moments. Plus largement que ça, il s'agit de reconnaître tous les personnages de notre théâtre intérieur.

*J'explore des profondeurs inconnues et je fais beaucoup de découvertes. D'un agglomérat d'être, j'extrais finalement des repères. Je défais, je distingue, je sépare. Je tire des fils dans cette jungle, ce labyrinthe intérieur. J'apprends à reconnaître tous les personnages qui m'habitent et à les accepter. La petite fille triste ou décidée et son besoin d'amour immense, immense. L'homme inaccessible, froid, distant. La femme dure et tyrannique. L'homme lâche et faible qui préfère être dominé. La femme sauvage, louve puissante et belle. L'homme fort au corps sexe lumineux. **Marika***

Tous ces personnages se fuient, se rencontrent, s'aiment ou se combattent et c'est à un « nous »¹ interne que nous sommes invités dans cette relation à nous-mêmes. Un « nous » c'est-à-dire une relation vivante et fertile entre tous ces personnages.

Cette écoute de soi développe une sensibilité et une connaissance de soi de plus en plus fines. Le cœur sensible, émotionnel, s'apaise progressivement et laisse la place à un autre sens, plus radical, une intelligence du cœur qui approfondit encore la relation à soi et à tout ce qui est. « Le cœur est une présence directe qui permet une harmonisation complète avec la réalité. En ce sens il n'a rien à voir avec la sentimentalité. Le cœur est la capacité de toucher et d'être touché, d'atteindre et de laisser entrer. »²

1. D'après la terminologie de Pierre Janin, voir bibliographie.

2. John Welwood, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table Ronde, 2003.

S'aimer soi-même

La vie ce pourrait être ça : se perdre et se retrouver, s'aimer et se désaimer... Quand nous négligeons le lien avec nous-mêmes, nos habitudes émotionnelles reprennent le dessus et nous retrouvons la tristesse, ou la colère, ou la dépression, ou la coupure du ressenti, bien connues. Nous avons alors à apprendre à nous aimer comme ça.

« Être capables de nous ouvrir également à notre “cœur brisé” a une saveur aigre-douce. La réalité ne correspond pratiquement jamais à nos espoirs fous — c'est le côté aigre. La douceur vient du fait que, quand la réalité nous brise le cœur, nous découvrons une douce tendresse à l'état pur vis-à-vis de nous-mêmes et de la beauté fragile de la vie dans son

ensemble. »¹

La relation à soi est aussi une relation qui va de l'acceptation à la tendresse, à l'affection et à l'amour de la personne que nous sommes avec son histoire, sa personnalité et son corps, sa forme psychique et physique. Cette relation va ainsi dévoiler peu à peu le plus profond de notre être qui est le même pour nous tous et qui est amour. Car « au fond de son être, il n'y a pas seulement l'être, mais la donation de l'Être, la source qui aime tous désirs, qui nous comble en nous creusant davantage et qui fait de notre soif non la torture qui nous travaille, mais le témoignage des eaux qui nous fécondent. »²

1. John Welwood, *op. cit.*

2. Jean-Yves Leloup et Catherine Bensaïd, *Qui aime quand je t'aime ?* Albin Michel, 2005.

De plus en plus souvent, il ne s'agit plus seulement de retrouver l'homme différent ou la femme singulière que nous sommes, mais de recouvrer le contact avec l'être de cet instant à cet endroit, ici, maintenant. Alors nous pouvons admettre que vraiment nous avons eu besoin de découvrir la forme qui abrite notre âme : notre histoire intérieure, notre passé, notre chemin de vie. Et nous acceptons désormais de vivre tout simplement, et d'apprendre l'inconnu à chaque instant. Nous pouvons laisser notre curiosité innée fleurir dans chaque goutte de temps, chaque pétale d'espace. Plutôt que de reprendre chaque matin ce que nous savons de nous, avec nos vêtements, nous pourrions rester comme nus, sous les tissus, avec un « je suis » sans attribut, une présence profonde dans le corps dégagée des pensées coutumières et des comportements habituels. Nous pouvons reconnaître la personne que nous sommes et notre histoire et nous pouvons découvrir, au-delà d'elles, notre être profond. Et dans ces moments de grâce où nous nous rencontrons là, il n'y a plus celui (celle) qui aime et celui (celle) qui est aimé(e), il n'y a que l'inconnu de l'amour où « aimer » ne se distingue plus d'« être aimé ».

Relation à l'autre

« Qui es-tu ? Un ange tombé du ciel ? Un être né du même sol originel que le mien ? En tout cas un être infiniment moi-même et infiniment autre. »¹

1. François Cheng, *Le dit de Tianyi*, Albin Michel, 1998.

Nous ne pouvons nous passer de la relation à l'autre. Enfants, notre relation à nous-mêmes s'est construite en même temps que la relation à l'autre, aux autres. Aujourd'hui encore, elles évoluent de concert.

Nous avons eu d'abord besoin de notre mère et de notre père pour être conçus, et de la relation à eux, ou à ceux qui ont pris soin de nous, pour toutes les étapes de notre vie. Dans la thérapie et dans la vie, nous avons à vivre ces étapes relationnelles quand elles nous ont manqué. Nous avons eu et nous avons besoin des autres pour grandir, pour échanger, pour être écoutés, aimés, pour apprendre à aimer et nous sommes aussi dépendants des autres pour

beaucoup de choses matérielles. (Le boulanger pour le pain, les éboueurs pour les poubelles.) L'approfondissement de la relation à l'autre et à soi va nous faire passer d'une relation de dépendance à une relation d'autonomie et d'interdépendance en nous demandant une attention, un engagement, un travail de conscience.

Fuis ou recherchés, les autres font partie de notre vie. Nous ne pourrions exister sans la rencontre avec les différences, les conflits, les résonances et toute la gamme des sentiments, émotions et plaisirs ou souffrances que nous font vivre les relations. La relation à l'autre s'enrichit donc en même temps que la relation à soi-même et elle nécessite l'apprentissage de sentir, de reconnaître et d'accueillir ce que nous ressentons, ce que nous vivons dans l'interaction avec l'autre et de le confronter avec la différence de cet autre. Nous pouvons apprendre aussi à écouter, à respecter et à accueillir ce que sent et vit l'autre. Nous pouvons apprendre à exprimer, à dire, à nous engager face à l'autre.

Un chemin de relation engagée, consciente, avec l'autre (relation amicale, professionnelle ou amoureuse) enseigne ainsi le respect, de soi-même et de l'autre. Il va nous confronter à nos désirs et nos aspirations, nos peurs et nos limites, va nous faire contacter le plaisir, le bonheur et le manque, la souffrance, la frustration.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre VI (Le chemin d'évolution), la relation à l'autre nous fait vivre l'attachement, la séparation puis la possibilité d'un véritable lien dans la liberté. Si nous reprenons le « lier - délier - relier » de Jung, après la recherche du même puis la différenciation, c'est la découverte d'un troisième terme qui relie et différencie dans le même mouvement. C'est alors la possibilité d'entrer dans l'inouï d'une alliance. On ne recherchera plus une autre moitié mais un autre entier. L'amour est, à ce stade-là, une dualité surmontée, où l'autre n'est plus là pour combler mes manques et pour répondre à mes besoins ou à mes demandes. Il est peut-être là pour partager son désir et écouter le mien, mais ce désir n'est plus celui de l'impossible retour d'une totalité oubliée ou d'une symbiose avec la mère définitivement perdue. C'est le désir d'une étreinte où s'accueilleraient dans leur finitude deux êtres, qui sont bien sûr blessés par la vie, mais qui sont désormais plus grands que leurs blessures.

« La relation peut devenir alors “deux solitudes se protégeant, se complétant, se limitant et s'inclinant l'une devant l'autre.” »¹

1. Rainer Maria Rilke, *Lettres à un jeune poète*, Grasset, 1937.

Il ne s'agit plus de mettre son espoir dans l'amour ressenti ou dans l'amour de l'autre mais de trouver la foi dans un amour plus grand que nous. Un amour qui nous entoure, un amour « entre » nous. Est-ce que l'amour ne serait pas toujours là ? Autour ? Entre ? Et face à certaines personnes, nous découvririons plus aisément cet amour qui a toujours été là et que nous ignorions... Alors celui ou celle qui aime serait toujours dans le vrai parce que dans cette relation particulière, personnelle, où il, elle, aime, se révélerait une vérité universelle. L'amour est, indubitablement. Ce que nous faisons de l'amour ressenti, ou de l'amour reçu naît de nos différences, de nos complémentarités, de nos histoires. Si, à l'occasion de cet

amour précisément, nous consentons à grandir, le chemin que nous allons suivre est un chemin de foi, un chemin exigeant de vérité : découvrir, retrouver l'amour et se laisser pénétrer par lui. L'amour est ce qui relie, l'amour est ce qui contient. Nous sommes dans l'amour. Sommes-nous amour ?

La relation peut nous ouvrir à plus grand que nous, et à un véritable amour. Que saurions-nous de l'amour sans la relation ? Le chemin de la relation, de l'ouverture à l'autre, à tout ce qui est autre, au tout autre, peut nous emmener très loin sur le chemin intérieur, aussi profond sans doute que nous pouvons atteindre. Il ouvre sur le mystère, l'être, l'inconnu.

« Il faudra longtemps pour découvrir qu'il est toujours là l'Inconnu le plus proche. Celui qui toujours nous manquera. Mais au point où nous en sommes, s'il nous arrive de ne plus y penser ou de ne rien en imaginer, si on ne peut plus transférer sur l'autre qui est là, l'Autre qui nous attend, l'horizon sera vite arrêté. »¹

1. Jean-Yves Leloup, *Manque et Plénitude*, Albin Michel, 1994.

Être relié à tout ce qui est

La vie et la relation nous invitent à l'interdépendance et l'Animathérapie est une thérapie de l'interconnexion. Tout est relié à tout. Nous trouvons le lien avec nous-mêmes, nous sommes reliés entre nous et reliés à des communautés, par le sentiment d'appartenance : nos familles, nos groupes d'amis, de pensée, de pratiques, notre pays, notre race peut-être.

Le travail de groupe est particulièrement propice pour développer la conscience du lien. Dans un contexte d'accueil, avec un cadre qui insiste sur les règles de respect et de non-jugement, la grande majorité des stagiaires se sent très vite en lien avec tous les autres, au-delà des différences d'âge, de milieu social, d'opinions, etc.

Pierre a de grosses difficultés psychologiques et physiologiques. Il est en clinique depuis des mois et son état ne s'améliore pas.

Il vient faire un stage de Respiration Holotropique. Il sort de la clinique, avec l'accord de son médecin, pour ce séminaire et tente là une « dernière chance », dit-il. L'expérience de Respiration elle-même ne semble pas apporter beaucoup à Pierre. Par contre pour la première fois depuis deux ans, il dort mieux pendant le séminaire, il retrouve de l'énergie et de l'espoir pour sa vie future et c'est, d'après Pierre, grâce au lien avec le groupe. Il s'est senti accueilli, il s'est senti en lien et faire partie de ce groupe.

Il y a ainsi des liens connus, conscients. Les liens se manifestent aussi parfois de manière très mystérieuse.

Tanguy fait l'expérience de Respiration Holotropique avec Yannick qu'il vient de

rencontrer dans ce stage. Pendant son expérience, il retrouve sa souffrance de petit garçon de quatre ans : son petit frère meurt et toute la famille effondrée néglige la douleur de Tanguy, et ne parlera plus de cette mort, ni de son petit frère. Tanguy a senti en thérapie combien sa vie avait basculé à partir de cet événement. Après l'expérience, Yannick déclare qu'on l'appelle toujours Yann. « Mon petit frère s'appelait Yann », dit Tanguy. « J'ai eu aussi un petit frère plus jeune qui est mort quand il avait quatre ans », dit Yannick.

Dans un groupe de vingt-quatre stagiaires, Yannick et Tanguy s'étaient choisis pour partager l'expérience sans savoir tout ça. Ils ont été très touchés de cette rencontre pendant l'expérience et davantage encore quand ils ont appris leurs points communs : tous les deux ont vécu de manière dramatique la perte d'un petit frère et Yannick porte le nom du petit frère de Tanguy. Tous les deux diront avoir appris à reconnaître et à exprimer davantage leurs émotions dans le quotidien et à faire davantage confiance aux autres et à la vie qui offre aussi des cadeaux.

Sans nécessairement en avoir conscience, nous faisons partie de la nature et nous pouvons vivre le lien avec les papillons, les arbres, les pierres, c'est-à-dire le règne animal, végétal, minéral. Dans les séances de Respiration Holotropique, nous avons vécu nous-mêmes et nous avons souvent accompagné des personnes dans des expériences intenses et très marquantes d'identification à des animaux, des végétaux, des pierres, à la planète terre, à l'élément eau etc., comme illustré par l'exemple ci-dessous :¹

« Je suis allongé, tranquille et soudain une immense soif me saisit. J'ai besoin d'eau. Je bois beaucoup et je sens l'eau qui apaise ma soif. Cette eau me nourrit, elle va nourrir chacune de mes cellules qui se trouvent rafraîchies, gonflées, régénérées par cette eau. Je vois des fleuves, des cascades, des lacs, de la pluie. Mon esprit lui-même, mon mental, mon cerveau sont nourris d'eau. Non, ils sont faits d'eau. L'eau c'est la vie, la vie c'est l'eau. La vie est d'abord eau. Mais oui, l'eau est précieuse, l'eau est trésor, l'eau n'est pas un symbole, l'eau est la Vie. Merci Eau. Je m'incline devant toi, je te respecte, je te protège, merci. »
Stefan

1. Voir chapitre III.

Et au-delà encore des différents règnes, nous sommes liés à tout ce qui est, tout est en interconnexion avec tout. On dit qu'on ne peut cueillir une fleur sans troubler une étoile. À des niveaux qui échappent à notre compréhension mentale, tout ce qui « est » serait lié, passé, présent et futur abolis. On rejoint là certaines expériences transpersonnelles où tout prend sens car chaque personne, être vivant, événement, objet, contact, instant... est relié à tout le reste.

Le vivant est lien. Nous nous perdons parfois parce qu'aucun lien ne nous crée, lien avec nous-mêmes, avec un autre, avec la nature ou avec un dieu. C'est vrai que la relation à soi nourrit l'être, mais tout autre lien, toute ouverture, toute attention, vers nous-mêmes ou un

autre, nous fait être, nous rend vivant. Le lien est le vivant. Tout est en lien, tout est lien.

C'est l'autre face de la réalité vide et totalement libre de tout.

Notre expérience et l'expérience de nos nombreux enseignants nous montrent que l'approfondissement de la relation, dans quelque direction que ce soit, ouvre naturellement la relation à tout ce qui est. Et c'est l'amour qui fleurit dans cet approfondissement, qui peut nous révéler l'être, l'esprit, la lumière, l'éternel. Ancrés dans notre corps, nous sommes reliés à nous-mêmes, à tout ce qui est et nous pouvons nourrir ce lien, de notre attention et dans notre intention, et être nourris de ce lien.

« Coque de noix dans l'océan de l'Absolu, s'arrimer d'instant en instant à l'éternel présent. »¹

Hervé écrit après une séance de Respiration Holotropique :

« Mon esprit dans cet instant ne semble plus attaché à ce corps. Là où je dirige mon attention, ou mon regard, là je suis, cela je suis. Sur une autre personne et je suis en elle. Sur le trait de lumière, et je suis cette lumière. La plante verte et je vibre dans la respiration de la plante. Je suis tout ce qui existe. Je fusionne, je communie. Je suis (dans) tout ce qui est. »

Avec cette expérience, Hervé a radicalement changé sa vision et son vécu de la relation. Il a réalisé que tout est relié et que la séparation n'est qu'un regard sur le vivant, l'autre, inévitable, réel, est le lien entre tous ceux et tout ce qui existe.

Nous pourrions dire que, d'une certaine manière, une psychothérapie transpersonnelle est aussi une sociothérapie. Car si notre relation à nous-mêmes est profondément transformée, il en va de même pour notre relation aux autres, à notre environnement et à la vie elle-même. Il est naturel, et fréquent qu'une personne qui s'est ouverte aux dimensions transpersonnelles développe une conscience particulière par rapport aux préoccupations écologiques de notre temps et soit soucieuse de mettre en harmonie ses réalisations intérieures et ses actes au quotidien.

Si nous agissons à partir de la conscience de la relation et du lien avec toute chose, ce n'est plus seulement l'intérêt de l'ego qui mène la danse, c'est la vie qui danse à travers nous.

1. Henri Brunel, *Les plus beaux contes Zen*, Calmann-Lévy, 2003.

CHAPITRE VIII

VERS UNE SPIRITUALITÉ INCARNÉE

Les écueils du chemin

LES THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES utilisent parfois des outils puissants, elles doivent donc être abordées avec précaution et conscience. Elles présentent des écueils et des risques semblables à ceux des autres psychothérapies en particulier l'enfermement égocentrique, avec, par exemple, la fascination pour ses propres fonctionnements.

Une personne centrée uniquement sur l'aspect psychologique sans l'ouverture au spirituel ne peut pas changer en profondeur. Elle trouve certes une plus grande compréhension, un soulagement et sans doute une plus grande liberté. Le moi est arrangé, plus harmonieux peut être, mais il reste identique tant qu'il n'y a pas l'ouverture à quelque chose de plus grand que lui, que soi ; quelque chose de plus grand au-delà des séparations, au-delà même de la séparation ego et être. La blessure profonde, et les souffrances ou angoisses qui vont avec, n'est pas touchée car elle est de nature spirituelle plus que psychologique. C'est là un des pièges de toutes les psychothérapies.

Mais il y a aussi des pièges spécifiques de l'engagement dans une psychothérapie transpersonnelle et ils se rapprochent de ceux que présentent les pratiques spirituelles.

Les voies spirituelles peuvent offrir une échappatoire séduisante mais évidemment illusoire. Le risque peut être soit le déni, parfois dans une forme de grandiosité qui peut accompagner la découverte de nouveaux espaces enthousiasmants, soit l'enfermement dans des dogmes qui vont servir d'appuis à un ego chancelant mais toujours au pouvoir.

L'ego aime se valoriser en se sentant spécial car, d'une part, son existence est validée et, d'autre part, il est conforté dans une image de lui-même qui le rend différent et « plus » ou

mieux que les autres. On peut même tomber dans une sorte de militantisme malsain par rapport au chemin que l'on parcourt comme si on avait trouvé LA vérité.

Lors des premiers pas sur le chemin des expériences en état élargi de conscience, il est vraiment difficile de ne pas tomber dans le piège de la fascination pour ces découvertes, surtout qu'elles s'accompagnent souvent d'un profond sentiment de libération. L'attachement à l'expérience est certainement un des pièges les plus fréquents, qu'on peut même considérer comme banal s'il ne dure pas. Les expériences transpersonnelles, en particulier les extases et toutes les expériences lumineuses, procurent de grandes joies et un plaisir ineffable qu'il est tentant de rechercher. Et nous pouvons nous attacher à ces expériences dans une volonté de fixer, de saisir, « d'avoir » qui n'est pas cohérente avec une recherche authentique de spiritualité. C'est ce qu'on appelle le matérialisme spirituel. Même des expériences moins agréables, mais toujours fortes, peuvent créer cet attachement à cause de la sensation (re)trouvée d'être plus vivant ou par dépendance à l'intensité.

Si une thérapie transpersonnelle est mal conduite (en particulier si le corps n'est pas suffisamment pris en compte) ou si les résistances sont trop fortes, il peut y avoir une difficulté à composer avec la vie quotidienne et ses exigences et à s'engager dans le monde ordinaire.

La relation au corps et la « descente » dans le corps sont des aspects essentiels de notre condition humaine. Plus nous sommes blessés ou fragiles, plus nous résistons à ce mouvement d'incarnation qui nous oblige à traverser et accepter nos blessures. Et plus donc nous pouvons être attirés vers le haut, le ciel, les anges, tout, pourvu que cela nous évite de rencontrer vraiment ce qui fait mal. Voilà pourquoi on peut trouver dans l'attirance pour le transpersonnel beaucoup de ces personnes peu construites qui fuient leur corps et cherchent en dehors, ailleurs, une vie qui les protégerait de se rencontrer vraiment et en particulier dans le corps.

Sur un chemin transpersonnel, spirituel, nous nous éveillons à une vie plus profonde, avec un cœur plus ouvert, avec un corps plus vivant, plus entier et une conscience incarnée. Pour la plupart d'entre nous, c'est un éveil progressif. Certaines personnes, dans ce processus de transformation, vivent des crises d'émergence spirituelle ou/et un éveil plus subit, plus radical. Dans tous les cas, ces ouvertures contrastent tellement avec la vie de notre société, où les valeurs rationnelles et matérielles prédominent aujourd'hui, que ces personnes et leur transformation ne peuvent être ni comprises, ni accueillies.

Dans la confusion si facile citée plus haut, et avec la perte des repères spirituels, la personne elle-même et son entourage peuvent prendre pour de la « folie » les manifestations énergétiques ou psychologiques d'une transformation profonde. Combien d'internements abusifs ont hanté ou hantent nos hôpitaux psychiatriques dus à la méconnaissance des transformations intérieures ?

Un cheminement spirituel peut donc développer une plus grande conscience et une plus

grande ouverture mais il éloigne des rouages et des exigences du monde tel qu'il est. Difficile de vivre le cœur ouvert dans le métro parisien, laborieux de s'incarner en travaillant à la chaîne ou dans une entreprise qui exige le stress, dur de prendre du temps, de méditer, dans une vie trépidante du XXI^e siècle...

On peut dire que l'écueil principal sur un chemin transpersonnel serait l'illusion de vivre une spiritualité profonde, l'illusion d'être arrivé quelque part, alors qu'il s'agit d'une fuite inconsciente : c'est un évitement de la souffrance, c'est un refus de l'ego qui garde les commandes, ce sont les déficiences psychologiques qui orientent les choix et les actions. La plupart de ces risques seront écartés si la personne est guidée par un thérapeute compétent lui-même sur un chemin intérieur qui accorde l'importance qu'ils méritent au travail du lien d'une part et à l'attention au corps d'autre part. Si une personne est contenue et accueillie dans un lien engagé et respectueux, avec un thérapeute, un groupe, si elle apprend et pratique la conscience du corps, alors c'est d'une spiritualité incarnée qu'il s'agit et les écueils, qui jalonnent de toute façon toute aventure intérieure, pourront être traversés et dépassés.

Défis et ouvertures

Tout au long de notre vie, la question centrale de notre développement a été, est et sera : qui suis-je ? Pour qui est-ce que je me prends et comment est-ce que je défends mon identité ? C'est la réponse qu'on donne à cette question qui va conditionner notre bien-être psychologique et notre réalisation spirituelle.

De la souffrance à la réalisation

Plus nous serons attachés à nos identités, plus nous aurons tendance à les défendre contre tout ce qui nous paraîtra menaçant, de façon réelle ou fantasmatique.

Plus on est blessé, plus on va s'attacher à cette identité souffrante. L'abandonner apparaîtra comme une trahison insupportable, quelque chose d'aussi terrible que la mort. C'est seulement quand la blessure aura pu être identifiée, sentie, touchée, accueillie avec amour et par le thérapeute et par le client que ce dernier va pouvoir se risquer dans des espaces de liberté qui ne seront plus déterminés par cette douleur.

La douleur a cette particularité de pouvoir nous pousser en avant, d'être un moteur dans la mesure où on ne s'y complaît pas. Elle est donc une opportunité et un véritable défi que notre âme nous présente pour nous inviter à accroître notre capacité d'accueil et à grandir. Comme le dit Khalil Gibran,¹ « c'est la potion amère par laquelle le médecin en vous guérit votre moi malade. » La douleur est inévitable, elle fait partie de la vie. Le mécanisme de défense qui consiste à se couper de la douleur coupe aussi de la capacité à jouir du bon de la vie et maintient la vitalité en cage. Accepter de ressentir la douleur et la souffrance, même celles engendrées dans le passé et toujours présentes, est un acte de courage et un pas dans la foi. Elles ont quelque chose à nous apprendre sur nous, sur la vie, sur l'autre, pour autant que

nous ne soyons plus emprisonnés dans un rôle de victime.

1. *Le prophète*, Casterman, 1980.

Le problème n'est donc pas la douleur mais la relation que nous arrivons à établir avec elle, toutes les histoires que nous construisons autour et dieu sait si nous sommes créatifs quand il s'agit de la nourrir ! Une relation mature avec la douleur nous rend plus proches de nous, plus proches des autres, sensibles à leurs blessures et fait de nous des disciples au lieu d'être des victimes.

Certains sages disent que les épreuves qui nous sont données par la vie ne dépassent jamais notre capacité à les traverser. Autrement dit, quand nous sommes sur un chemin de conscience, nous aurions en nous la force et les capacités nécessaires à porter et traverser cette épreuve.

Jacqueline vient me voir pour entreprendre une formation. C'est une femme entre cinquante et soixante ans. Elle me raconte son histoire et me dit où elle en est dans sa vie aujourd'hui. Elle n'a eu qu'un fils, Thomas, qu'elle a élevé sans travailler. Son mari était pilote à Air France. Elle habitait une grande et belle maison et avait un train de vie très confortable. Quand Thomas a eu 20 ans, il a été tué dans un accident de voiture. Son seul enfant, sur lequel elle avait investi tant de choses, tué tragiquement, brutalement. Dans l'année qui a suivi son chemin de douleur, son mari — probablement profondément meurtri aussi — lui annonce qu'il veut divorcer. Il part, le divorce est prononcé et elle doit quitter sa belle maison. Cette femme, qui a tout perdu, me confie : « Vous savez, madame, j'ai compris que la mort de Thomas, a été nécessaire pour me révéler toute une dimension que j'ignorais jusqu-là. Sa mort m'a fait faire un chemin qui n'aurait pas été possible sans cela. »

J'ai été infiniment touchée par cette femme qui a vécu jusqu'au fond la douleur de tous ces deuils sans tomber dans la victime et qui a fait de ces épreuves un terreau pour quelque chose de plus grand en elle et dans sa vie.

La douleur est comme le compost qui recycle, transforme des déchets et en fait de l'énergie, de la vie. Mais il faut déjà un certain niveau de conscience, une certaine sagesse pour en faire un maître et non pas un bourreau. Et c'est un défi de tous les jours pour chacun de nous, au travers de toutes les épreuves, petites ou grandes, des frustrations, des arrachements auxquels nous allons être confrontés. Comme si, chacune des journées de notre vie, quand elle est parsemée d'embûches, nous apportait, en même temps, la matière nécessaire à cultiver le centrage et le détachement. Est-il nécessaire de préciser que le détachement n'est pas l'indifférence, n'est justement pas ce mécanisme de défense qui consiste à se faire croire que rien n'a d'importance, que tout va bien et qu'on n'est pas touché par un événement douloureux ? La capacité à accueillir et à ressentir pleinement tout ce qui nous est donné à vivre, est un signe de maturité et de réalisation. Richard Moss dit que, souvent, les gens viennent à lui avec l'espoir d'être libérés de la souffrance et que

paradoxalement, ce qu'il va les aider à développer, c'est la capacité à souffrir, c'est-à-dire vivre la souffrance ou la douleur sans y opposer de résistance, pouvoir, en fait, la contenir. La réalisation spirituelle est directement liée à notre capacité à embrasser la souffrance. Être capable d'accueillir tout de la vie sans restriction, à l'état pur, sans créer d'histoires. Mais si déjà nous arrivons à repérer comment nous maquillons les épreuves, les douleurs, nous pouvons alors revenir dans le moment présent, au centre de nous-mêmes.

Du contrôle à la liberté d'être

Nous sommes éduqués depuis notre plus tendre enfance à essayer de maîtriser, de contrôler, notre environnement, nos émotions, nos réactions. C'est un travail de titan. Si nous y excellons, cela signifie probablement que nous avons développé une personnalité rigide, fermée et peu adaptable. Si nous avons le sentiment d'avoir échoué, nous risquons de nous sentir débordés par nos émotions, fragiles et influençables. Mais nous pouvons aussi, être adaptables, créatifs et souples.

*Quand j'ai entrepris une analyse, à 25 ans, je croyais naïvement qu'en fin de parcours (c'est quand, au fait, la fin du parcours ?), j'aurais acquis la capacité à dominer mes émotions, à ne plus même les ressentir, je serais libre parce que j'aurais développé une capacité de contrôle dont je me sentais dépourvue à l'époque. Évidemment, la vie, l'expérience, m'ont vite fait déchanter et en fait, m'ont enchantée. C'est là que j'ai découvert que l'état psychologiquement sain était, en fait, un état sensible. Je n'ai rien perdu de ma capacité à ressentir. Je suis toujours aussi touchée, mais je ne m'effondre plus. Il reste toujours une partie de moi en relation avec cet espace immuable, cet espace non déterminé ni par ma psychologie, ni par les événements. **Bernadette***

Une des premières grandes découvertes, c'est que la vulnérabilité est saine et vivante. Une autre grande découverte, c'est de réaliser qu'au fond, nous ne pouvons pas contrôler les forces de la vie. Nous cherchons à danser avec elles et comme les grands danseurs, nous avons parfois la capacité d'entrer dans le courant, dans le mouvement, avec grâce et liberté.

La liberté, c'est essentiellement le choix que nous avons, toujours, de déterminer notre relation avec les événements, avec la vie dans tous les registres qui la composent. La psychothérapie et le psychothérapeute, dans la qualité de son accompagnement, peuvent nous aider à contacter cette liberté intérieure qui fait de nous des êtres responsables. Devenir libre, c'est sortir des stratégies de survie de l'ego, c'est ne plus croire aux histoires qu'on se raconte sur soi-même et expérimenter, comme une réalité vivante, l'état inconditionné, la partie de nous indéfinie, insaisissable, qu'on peut appeler l'instant présent.

C'est encore un des enjeux des thérapies transpersonnelles que de nous inviter sur ce chemin hasardeux, qui demande du courage et de la confiance, un chemin où nous allons lâcher nos repères pour entrer dans le mouvement de la vie sans certitude aucune sur ce qui nous attend. La foi, dans une intelligence profonde au service de ce qu'il y a de plus grand en

nous, peut nous guider dans cet apprentissage et les expériences transpersonnelles sont d'une aide précieuse pour nous ouvrir à ce qui nous dépasse et pour créer une relation positive, confiante, avec le mystère de la vie. Comme le dit Paulo Coelho, dans *L'Alchimiste*, « il y a une main derrière tout ça ! »¹

1. Voir bibliographie.

Accueillir le paradoxe

Plus nous avançons dans un chemin de conscience, plus nous creusons pour approfondir notre connaissance de nous-mêmes dans toutes ses déclinaisons, plus nous mettons en doute nos vérités. Nos vérités sont des certitudes relatives, à un moment donné, à un niveau de conscience donné, qui viennent éclairer, donner sens à ce que nous vivons ou avons vécu. Dans le parcours thérapeutique ou spirituel, nos vérités vont être mises à mal, contredites par des expériences nouvelles qui vont nous ouvrir sur d'autres vérités, relatives elles aussi, sortes de béquilles pour avancer sur le chemin qui se profile juste devant nous. Mais c'est important de savoir lâcher ses béquilles au moment où elles ne sont plus nécessaires. Car, si elles soutiennent dans des moments de transition, elles deviennent ensuite obstacles pour avancer librement. De la même façon, s'accrocher à ses vérités entrave le mouvement d'évolution.

En fait, tout chemin d'évolution nous met face à des vérités paradoxales et c'est le paradoxe qui nous permet de nous tenir au plus proche de ce qui est vivant. Le paradoxe est à la fois insaisissable, à la limite de l'absurde et de la contradiction, un vrai défi pour le besoin que nous avons de voir les choses en noir et blanc, en vrai ou faux. Il transcende ces catégories et nous entraîne dans une forme de relation à la vie qui est mouvement, qui est jeu, qui nous confronte sans cesse à l'irrationnel, dans sa plus belle expression.

Faire de la place au paradoxe dans notre système de référence nous rend plus souples et plus créatifs. Le paradoxe est un défi pour la pensée. Comme il contredit le sens commun, il est un outil puissant pour mettre en doute les schémas de conditionnement sur lesquels nous nous sommes construits. Les expériences en état élargi de conscience nous donnent souvent des clés, des outils intérieurs, pour naviguer dans un univers paradoxal, non linéaire, inattendu. Nous pouvons expérimenter une chose et son contraire et les vivre pour vrais en même temps.

« Le chant du verbe (texte de la Kabbale)

Je suis la lutte des opposés. L'essence des choses,
Qui est contradiction.

Enfermé dans sa coquille, l'œuf germe, se dévore,
Se détruit et naît poussin. Je suis ce combat.
Je suis la substance dévorée, la résistance de la coque,
Et le germe intérieur qui la détruit pour l'accomplir,
Et la force de ce germe.

[...]

Quand on croit me comprendre, on ne me saisit pas,
Quand on pense comprendre mon opposé, on ne me saisit pas non plus.
Grâce à moi le présent dévore le passé,
Car je n'ai pas d'avenir, n'ayant pas de durée.

Je suis l'Intemporel, non point en lui-même,
Mais dans le Temporel.
Je suis le Temporel, mais pas dans le temps.

Je suis le probable dans le possible et le possible dans le probable.
Le nombre dans l'Infini, l'Infini dans le nombre.
Et procédant des deux, je suis la possibilité de leur impossible rencontre.
Je suis l'un et l'autre à la fois.

Je suis le médiateur des contraires, mais c'est pour ne point les accorder.
Je me présente simultanément à chacun d'eux, non comme ambassadeur,
Mais comme étant l'autre,
Car je suis les deux à la fois,
Chacun d'eux a ce qu'il s'oppose à lui-même, son essence. »

De l'individualisme à l'interconnexion

On peut parler d'un enjeu, voire d'un défi quand on considère l'état de notre monde et les risques ou les chances de survie de notre espèce.

Nous nous percevons comme une civilisation évoluée et pourtant beaucoup de nos comportements aux niveaux individuel et collectif sont encore relativement infantiles.

On dit souvent aux enfants qu'ils ne voient pas plus loin que le bout de leur nez ; et nous, voyons-nous beaucoup plus loin que le bout du nôtre ?

Sommes-nous nombreux à être capables de faire passer l'intérêt général avant notre intérêt

personnel ? Regardons nos réactions quand nous croyons nos avantages individuels ou corporatistes remis en cause pour des questions qui concernent l'équilibre général ou la survie de la planète (qui conditionne pourtant la nôtre)... Sommes-nous prêts à changer radicalement notre mode de vie et notre confort quand des scientifiques, des écologistes, des défenseurs de la nature, nous alertent tous les jours sur les risques que nous encourageons et faisons courir à nos enfants ?

Parallèlement, dans la lignée de la pensée paradoxale que nous avons évoquée précédemment, nous assistons à une floraison d'initiatives, notamment dans le milieu associatif, qui visent à transformer les relations de l'homme avec la nature, le monde qui l'entoure et avec ses congénères. Dans les conflits les plus dramatiques de notre époque, comme les relations entre Juifs et Palestiniens, par exemple, nous avons beaucoup de raisons d'être pessimistes et horrifiés du fait des événements qui surviennent. Et en même temps, en Israël, en Palestine et ailleurs, des hommes et des femmes de paix se rejoignent et œuvrent ensemble à restaurer un dialogue fondé sur le respect et l'accueil de l'autre. On constate aussi un regain d'intérêt pour des cultures minoritaires ou en voie de disparition ou mal connues. Nous acceptons de nous enrichir des apports de ces peuples, nous commençons à sortir de la vision colonialiste qui nous enfermait dans la croyance que nous étions les seuls à détenir la vérité. Ce n'est pas encore une version idyllique de la complémentarité des civilisations mais des portes s'ouvrent et l'intérêt pour le chamanisme, par exemple, nous paraît être un des signes de la considération que nous commençons à porter à des approches autres et qui relient l'homme à la création tout entière.

La psychothérapie en général ne peut être séparée de la vie, elle est liée à la vie tout entière. Et si elle a des effets sur les personnes, elle a donc aussi un effet sur le monde. On peut même parler de sociothérapie. Particulièrement dans les thérapies transpersonnelles, les personnes, sur leur chemin d'ouverture et de conscience, vont souvent transformer leurs valeurs, leurs priorités, leurs modes de vie, leurs relations, avec toutes les incidences qu'on peut trouver tant dans la sphère professionnelle que privée. « Lors du passage au transpersonnel, une expérience d'amour universel se dégage peu à peu de toutes les gangues de dépendance ou de possessivité et émerge, au moment de l'éveil, comme une infinie possibilité de tendresse partagée, de solidarité consciente et elle peut prendre des formes multiples qui se fertilisent réciproquement ; ces unions ultimes ne sont pas données d'avance, elles émergent d'une polyphonie, d'une présence à l'Un et au multiple, elles se vivent comme un indicible paradoxe. Elles participent à une mystérieuse et vibrante construction d'une interconnexion en marche. »¹ C'est dans cette direction que nous sommes invités à regarder aujourd'hui. Une invitation qui ne nie pas la réalisation personnelle et la valeur d'une démarche thérapeutique, qui est a priori, une démarche individuelle, intime, responsable. Mais si cette démarche n'aide pas la personne à ouvrir les yeux sur ce qui se passe autour d'elle, elle perd de sa valeur et de sa pertinence. C'est pour cela que nous valorisons aussi le travail en groupe car les groupes sont des laboratoires de changement, d'expérimentation de nouvelles manières de vivre nos relations, de régler nos conflits, d'apprendre à nous écouter et nous

respecter dans nos différences. Et aussi un espace-temps privilégié pour découvrir ou enraciner la puissance de la présence et de l'amour inconditionnel et en vivre les effets directement.

1. Monique Tiberghien, « L'évolution de la psychologie transpersonnelle », revue *Synodies* n° 4, Grett, 2005.

Et maintenant...

Si dans la psychothérapie classique, les modèles sont des hommes et des femmes performants, motivés, efficaces, bien intégrés socialement, les thérapies transpersonnelles proposent, elles, un chemin de conscience aussi bien au niveau personnel (niveau de l'ego) que sur des plans d'ouverture plus subtils, plus intérieurs et plus universels. Elles insistent sur la nécessité et l'importance d'un ego sain, c'est-à-dire d'assises solides et équilibrées, pour que l'être humain puisse vivre en sécurité les autres dimensions : c'est la guérison de l'ego. Car l'ouverture de la conscience est un phénomène normal et naturel : la conscience se développe graduellement, passe par le stade de l'identification à l'ego, puis devrait pouvoir s'ouvrir à l'ensemble de la création, comme déjà l'avait d'ailleurs décrit Carl Jung. L'ouverture à toute la création, ou à tous les niveaux d'existence, est évidente aussi pour toutes les traditions chamaniques. Et à son stade de développement ultime, la conscience s'apparente à l'éveil ou à l'illumination dont parlent de nombreuses traditions mystiques.

En utilisant différents outils traditionnels ou plus récents, en particulier la Respiration Holotropique, l'Animathérapie accorde une place de choix à la dimension archaïque — qui est un pont important vers le spirituel — au corps, aux rituels et à la relation : relation à soi, relation à l'autre, relation à l'Univers, au Vivant. Sans imposer ni même proposer de dogmes, de pratiques ou de représentations particulières, elle propose des ouvertures, des expériences — d'états de conscience élargis en particulier — dans du lien : personnel d'abord (dans la relation thérapeutique et le fonctionnement des groupes) et aussi transpersonnel dans cette dimension spirituelle qui la caractérise.

Le lien est le grand cadeau de ce chemin d'évolution : un lien entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre soi et la Vie ou/et le « plus grand que soi » quel que soit le nom qu'on lui donne. Ce lien tour à tour perdu et retrouvé, la pratique de la relation consciente et la qualité de la présence soutiennent le mouvement d'acceptation et d'amour, vers une réalisation de soi, une liberté d'être et l'accueil du paradoxe de la vie. Ils transforment l'individualisme, nécessaire à son heure, en un sentiment d'interconnexion et ouvrent donc ainsi sur un engagement vers la simplicité, le partage et l'amour.

Nous tous, êtres humains ordinaires, gardons toujours nos questionnements, cultivons l'humilité et l'ouverture à l'étrange et à l'étranger, nous multiplierons nos chances d'être présents et conscients à la fois de notre petitesse et de notre mystère !

La question se pose souvent de « l'au-delà de la thérapie ». Quel chemin d'évolution

s'ouvre à nous quand nous avons fini notre thérapie ? Y a-t-il un chemin après ? Et quel est-il ?

Cet au-delà est déjà présent dans une thérapie transpersonnelle car l'attention à la relation et les expériences transpersonnelles innombrables, en particulier, nous offrent des surprises, des questions, des réponses, des enseignements sans fin. L'extraordinaire complexité de notre condition humaine et son inscription dans ce qui nous entoure peuvent se révéler sans cesse si nous y prêtons attention. Nous nous trouvons là à un carrefour entre la psychologie, la psychothérapie, la philosophie, le spirituel et la métaphysique... Nous sommes appelés à nous mouvoir dans des espaces multidimensionnels, des frontières floues et changeantes et à en apprendre chaque jour un peu plus sur nous-mêmes, en tant qu'individu, en tant qu'espèce, en tant que réalité vivante et en tant que conscience pure.

Et n'est-ce pas finalement dans notre vie ordinaire, dans chaque geste, dans chaque regard, à chaque instant, que nous aspirons à incarner et révéler ce mystère de l'être ? L'être qui serait à la fois la source et l'objet de notre quête la plus profonde...

REMERCIEMENTS

Nous remercions d'abord nos familles et nos amis pour leur soutien et leur amour au quotidien.

Merci aussi aux différents guides et enseignants dont les écrits ou les enseignements ont ouvert, et ouvrent, nos esprits, nos cœurs et nos corps et accompagnent notre chemin :

Stanislav Grof, Jack Kornfield, Jean-Yves Leloup, Abraham Maslow, Richard Moss, Pierre Pelletier, Jean-Pierre Rossetti, Gu Mei Sheng, Christiane Singer, Rafaël Estrada-Villa, John Welwood...

Merci à tous nos clients et stagiaires pour leur confiance et pour le chemin parcouru avec eux,

À notre éditeur Guy Trédaniel pour son appui,

À Catherine Maillard pour sa persévérance et ses précieux conseils.

À Deborah Bacon pour sa participation écrite au texte sur le Mandala de l'Être.

Merci à nos collègues, cothérapeutes et superviseurs qui enrichissent notre compréhension, notre pratique et notre vécu de l'aventure thérapeutique.

BIBLIOGRAPHIE

- Amar** Yvan, *La conscience corporelle*, Les éditions du Relié, 2006.
- Arrien** Angeles, *Les quatre voies de l'initiation chamanique*, Véga, 2004.
- Assagioli** Roberto, *Psychosynthèse*, Epi, 1965.
- Balint** Michael, *Les voies de la régression*, Payot, 1972.
- Barrère** Hélène, *Et l'énergie devint conscience*, Argel, 1990.
- Baudiquey** Paul, *Pleins signes*, Cerf, 1986.
- Baudouin** Bernard, *Le chamanisme*, Vecchi, 1999.
- Benveniste** Jacques, *Ma vérité sur la mémoire de l'eau*, Albin Michel, 2005.
- Blin** Bernadette, La Respiration Holotropique du Dr Stanislav Grof, in *Bulletin du Transpersonnel* n° 27. AFT, 1992.
- Blin** Bernadette, Les matrices périnatales de Grof, *Actes du 2^e Congrès du Corps Energétique de l'Homme* Paris, Opéra, 1993.
- Blin** Bernadette, Aquanima, la Respiration Holotropique en eau chaude : processus d'harmonisation du corps, du coeur et de l'âme, in *Actes du premier Congrès international de Psychiatrie transculturelle*, Montréal, 1993.
- Blin** Bernadette, Gestalt et Transpersonnel, revue *Gestalt* n° 20. S.F.G., 2001.
- Blin** Bernadette, De l'inconscient individuel à l'expérience transpersonnelle, in revue *Actua Psy* n° 119. SNPPSY, 2003.
- Blin** Bernadette, Psychothérapie de l'ego et expansion de conscience, revue *Synodies* n°1. Grett, 2004.
- Blin** Bernadette, Guérir, oui mais de quoi ? revue *Synodies* n° 2. Grett, 2004.
- Blin** Bernadette, Les rites de passage revue *Synodies* n° 3. Grett, 2004.
- Blin** Bernadette, Amour inconditionnel et guérison du cœur, conférence Idée-Psy, Paris, 2006.
- Bridges** William, *Surviving Corporate Transition*, Doubleday, 1988.
- Brunel** Henri, *Les plus beaux contes Zen*, Calmann-Lévy, 2003.
- Büber** Martin, *Je et Tu*, Aubier, 1969.
- Carey Lair** Jacqueline, **Lechler** Walther, *Renaître par l'amour*, Delachaux et Niestlé, 1991
- Chavas** Brigitte, *Le mouvement des retrouvailles*, mémoire, Isthme, 1994.
- Chavas** Brigitte, *Gestalt-Thérapie et Respiration Holotropique*, article 3e cycle, EPG, 2003.
- Chavas** Brigitte, Guérir ou accepter de perdre, in revue *Synodies* n° 2. Grett, 2004.
- Chavas** Brigitte, Naître chaque matin, in revue *Synodies* n° 3. Grett, 2004.
- Chavas** Brigitte, Faire de sa vie une œuvre d'art, in revue *Synodies* n° 6. Grett, 2007.
- Cheng** François, *Le dit de Tyani*, Albin Michel, 1998.
- Cheng** François, *L'éternité n'est pas de trop*, Albin Michel, 2002.
- Coelho** Paulo, *L'Alchimiste*, éditions Anne Carrière, 1994.
- Collin** Jacques, *L'eau, le miracle oublié*, Guy Trédaniel Editeur, 1993.
- Collin** Jacques, *L'insoutenable vérité de l'eau*, Guy Trédaniel Editeur, 1997.
- Corneau** Guy, *La guérison du cœur*, Laffont, 2000.

Dahlke Ruediger, *Mandalas, retrouver le divin en soi*, Dangles, 2004.

Delacroix Jean-Marie, *Ainsi parle l'esprit de la plante*, Jouvence, 2000.

Delacroix Jean-Marie, *La Troisième Histoire*, Dangles, 2006.

Desjardins Arnaud, *Les chemins de la Sagesse, Tome 2. La Table Ronde*, 1972.

Descamps Marc-Alain, *Qu'est-ce que le transpersonnel ?* Trismegiste, 1987.

Descamps Marc-Alain, *L'Amour Transpersonnel*, Trismegiste, 1989.

Descamps M-A, Cazenave Michel, **Filliozat** Anne Marie, *Les psychothérapies transpersonnelles*, Trismegiste, 1990.

Descamps Marc-Alain, *Corps et psyché*, Epi, 1992.

Descamps Marc-Alain, *L'éducation transpersonnelle* (Collectif), Trismegiste, 1993.

Descamps Marc-Alain, *La psychanalyse spiritualiste*, Desclée de Brouwer, 2004.

Donnars Jacques, *La transe, technique d'épanouissement*, Sand, 1985.

Drouot Patrick, **Grosrey** Alain, *Le chaman, le physicien et le mystique*, Le Rocher, 1998.

Dürckheim Karlfried Graf, *La percée de l'être*, Courrier du livre, 2005.

Edelmann Eric, **Humbert** Olivier, Dr **Massin** Christophe, *Swâmi Prajnânpad et les lyings*, La Table Ronde, 2000.

Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000.

Eyssalet Jean-Marc, L'écoute sensorielle dans la rencontre thérapeutique en médecine chinoise, in *Question de n° 64*. Albin Michel, 1986.

Emoto Masaru, *Le pouvoir guérisseur de l'eau*, Guy Trédaniel Editeur, 2005.

Emoto Masaru, *L'eau, mémoire de nos émotions*, Guy Trédaniel Editeur, 2006.

Etevenon Pierre R., *Les aveugles éblouis*, Albin Michel, 1984

Farcet Gilles, *L'homme se lève à l'ouest*, Albin Michel, 1992.

Ferrer Jorge, *Revisioning Transpersonal Theory*, Suny Press, 2002.

Freud Sigmund, *Cinq psychanalyses*, PUF, 1954.

Fribourg-Blanc Geneviève, *L'Animathérapie au cours de la psychothérapie en exercice libéral*, mémoire, IRETT, 2003.

Gibran Khalil, *Le prophète*, Casterman, 1980.

Ginger Serge, *La Gestalt une thérapie du contact*, Hommes et Groupes Editeurs, 1987.

Grof Christina, *Soif de vivre*, Souffle d'Or, 1994.

Grof Stanislav, *Les Royaumes de l'inconscient humain*, Le Rocher, 1983.

Grof Stanislav, *Psychologie transpersonnelle*, Le Rocher, 1984.

Grof Stanislav, *Les nouvelles dimensions de la conscience*, Le Rocher, 1989.

Grof Stanislav et Christina, *A la recherche de soi*, Le Rocher, 1996.

Grof Stanislav, Le syndrome d'hyperventilation dans la Respiration Holotropique, in revue *The Inner Door*, Holotropic Breathwork International Association, 1997.

Grof Stanislav, *Le Jeu Cosmique*, Le Rocher, 1998.

Grof Stanislav, *Pour une psychologie du futur*, Dervy, 2002.

Grof Stanislav, *La Respiration Holotropique*, interview, in revue *Synodies n°3*. Grett, 2004.

Grof Stan, *Quand l'impossible arrive*, Guy Trédaniel Éditeur, 2007.

Grosjean Bob, Aperçu sur la régression in Revue *Gestalt n° 23*. S.F.G., 2002.

Guyonnaud Jean-Paul, **Meyer** Richard, **Descamps** Marc-Alain, **Van Eizsner** Anne, **Dutheil** Brigitte, **Donnars** Jacques, *La dimension spirituelle en psychothérapie*, Editions Somatothérapies, 1997.

Harding Douglas, *Les religions du monde*, Accarias l'Originel, 1999.

Hirshberg Caryle et **Barasch** Ian Marc, *Guérisons remarquables*, Robert Laffont, 1996. J'ai Lu, 1998.

Ibn'Arabi (12° s.) *Le dévoilement des effets du voyage*, Éd. de l'éclat, 1994.

Janin Pierre, Au fond du champ, la présence, in revue *Gestalt* n° 24 p.79-101. S.F.G., 2003.

Janin Pierre, Relation verticale, Relation horizontale : le pari gestaltiste du « nous », in revue *Gestalt* n° 26 p.163-185. S.F.G., 2004.

Jeffrey Denis, *Éloge des rituels*, Les Presses de l'Université, 2003.

Jullien-Pailletier Viviane, Médecines nouvelles et psychologies transpersonnelles in *Question de n° 64*. Albin Michel, 1986.

Jung Carl Gustav, *Ma vie*, Gallimard, 1970.

Jung Carl Gustav, *L'homme à la découverte de son âme*, Petite Bibliothèque Payot, réédition de 1972.

Kornfield Jack, *Périls et promesses de la vie spirituelle*, La Table Ronde, 1998.

Kornfield Jack, *Après l'extase, la lessive*, La Table Ronde, 2001.

Lapassade Georges, *Essai sur la transe*, Jean-Pierre Delarge, Editions Universitaires, 1976.

Lapassade Georges, *L'entrée dans la vie*, Anthropos, 1997.

Lao Tseu, *Tao Te King*, Albin Michel, 2000.

Lao Tseu, *le véritable Tao Te King*, Le Rocher, 2002.

Laplanche J. et **Pontalis J.B.**, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, 1973.

Laskow Léonard, *L'amour, énergie subtile de la guérison*, Dangles,

Lebrun Paule, *La déesse et la panthère*, Le roseau, 1999.

Leloup Jean-Yves, *Manque et plénitude*, Albin Michel, 1994.

Leloup Jean-Yves, *L'absurde et la grâce*, Albin Michel, 2001.

Leloup Jean-Yves, *Tout est pur pour celui qui est pur*, Albin Michel, 2005.

Leloup Jean-Yves et **Bensaïd** Catherine *Qui aime quand je t'aime ?* Albin Michel, 2005.

Lings Martin, *Qu'est-ce que le Soufisme ?* Seuil, 1990.

Mabit Jacques, Chamanisme amazonien et monde occidental in revue *Synodios* n°4 « Le Transpersonnel », Grett, 2005.

Mahler Jean, *Une nouvelle thérapie sensitive, un regard chamanique pour notre temps*, Dervy, 2003

Maslow Abraham, *Vers une psychologie de l'être*, Fayard, 1993.

Maslow Abraham, *L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2004.

Massin Christophe, *Le bébé et l'amour*, Aubier, 1997

Mendiburu Jean Pierre, La fonction du cadre in revue *Gestalt* n° 25. S.F.G., 2003.

Montagu Ashley, *La peau et le toucher*, Seuil, 1979.

Montangerand Paul, *La voix du coeur, chemin du thérapeute*, Edition à compte d'auteur, 1995.

Morando Philippe, *Ce que vous devez savoir pour vous protéger des sectes*, EPM Editions, 1998.

Morse Melvin, *La divine connexion*, Le Jardin des Livres, 2003.

Moss Richard, *Ce je qui est nous*, Souffle d'Or, 1991.

Moss Richard, *Le papillon noir*, Souffle d'Or, 1989

Moss Richard, *Paroles des deux mondes*, Le Relié, 1997.

Moss Richard, *Le deuxième miracle*, Souffle d'Or, 1996.

Moss Richard (2004), La présence, le thérapeute et la relation d'aide, in revue

Synodies n°1 p.23-26. Grett, 2004.

Moss Richard, *Le Mandala de l'Être*, Albin Michel, 2008

Paz Octavio, *Le labyrinthe de la solitude*, Gallimard, 1959.

Pelletier Pierre, *Les thérapies transpersonnelles*, Fides, 1996.

Peck Scott, *Le chemin le moins fréquenté*, Robert Laffont, 1987.

Péris F, Hefferline R., Goodman P., *Gestalt-Thérapie, la construction du soi*, L'Harmattan, 1998.

Perrin Gérard, *De la thérapie à l'initiation*, édition du Roseau, 1993.

Rajneesh Osho, *Eveil à la conscience cosmique*, Dangles, 1990.

Reich Wilhelm, *La fonction de l'orgasme*, L'Arche éditeur, 1975.

Rilke Rainer-Maria, *Lettres à un jeune poète*, Grasset, 1937.

Robine Jean-Marie (2002), Quelques résonances au concept de régression, in *Revue Gestalt*, S.F.G., 2003.

Roth Gabrielle, *Les voies de l'extase*, Carthame, 1993.

Ryrie Charlie, *Les prodigieux bienfaits de l'eau*, Courrier du Livre, 1999.

Random Michel, **Barrère** Hélène, *La vision transpersonnelle et la psychologie holistique*, Dervy, 1996.

Schott-Billmann France, *Quand la danse guérit*, La recherche en Danse, 1994.

Séjournant Maud, *Le cercle de vie*, Albin Michel, 1997.

Siegel Bernie, *L'amour, la médecine et les miracles*, Robert Laffont, 1989

Siegel Bernie, *Messages de vie*, Robert Laffont 1991.

Singer Christiane, *Du bon usage des crises*, Albin Michel, 1996.

Singer Christiane, *Où cours-tu ? Ne sais-tu que le ciel est en toi ?* Albin Michel, 2001.

Spitz René, *De la naissance à la parole*, PUF, 1993.

Suares Carlo, *Les Clés du Sacré* Éd. Mont Blanc, 1951

Tiberghien Monique, L'évolution de la psychologie transpersonnelle in revue *Synodies* n°4 *Le transpersonnel*, Grett, 2005.

Tolle Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000.

Tonella Guy, Théorie clinique de la régression, in revue *Gestalt* n° 23 p.85-94. S.F.G., 2002.

Van Gennep Arnold, *Les rites de passage*, éditions Picard, réédition de 1981.

Vittoz Roger, *Le traitement des psychonévroses, par la rééducation du contrôle cérébral*, Tequi, 13^e édition 1991.

Walsh Roger et **Vaughan** Frances, *Au delà de l'ego*, La Table Ronde, 1984.

Walsh Roger, *Les chemins de l'éveil*, Le Jour éditeur, 2000.

Weil Pierre, *Médecines nouvelles et psychologies transpersonnelles*, *Question de n° 64*. Albin Michel, 1986.

Weil Pierre, *Anthologie de l'extase*, *Question de N° 77*. Albin Michel, 1997.

Weil Pierre, *L'homme sans frontières*, L'espace Bleu, 1998.

Welwood John, *Pour une psychologie de l'éveil*, La Table ronde, 2000.

Welwood John, *Parfait amour, imparfait bonheur*, La Table Ronde, 2006.

Wilber Ken, *Une brève histoire de tout*, Mortagne, 1997-

Williamson Marianne, *Le retour de l'amour*, J'ai Lu, 2004.

Zarifian Edouard, *Psychotropes et société*, Odile Jacob, 1996.

CONTACTS

Bernadette BLIN

01 30 37 17 31

blinlery@wanadoo.fr

www.irett.net

www.souffletherapie.net

Brigitte CHAVAS

04 74 48 62 14

brigitte@chavas.nom.fr

**Formation à la psychothérapie transpersonnelle,
l'Animathérapie et la Respiration Holotropique :**

IRETT

Institut de Recherche et d'Étude en Thérapie Transpersonnelle

info@irett.net

www.irett.net

Achevé d'imprimer en septembre 2009
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery
58500 Clamecy
Dépôt légal : septembre 2009
Numéro d'impression : 909211

Imprimé en France

La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert®